

**THESE
POUR LE DIPLOME D'ETAT
DE DOCTEUR EN PHARMACIE**

**Soutenue publiquement le 19 avril 2018
Par Mlle Anthéa SMEULDERS**

**LA PRISE EN CHARGE PAR L'HOMÉOPATHIE ET L'AROMATHÉRAPIE
DES PATHOLOGIES PRINTANIÈRES ET ESTIVALES
ET LEURS CONSEILS ASSOCIÉS A L'OFFICINE**

Membres du jury :

Président :

Madame SAHPAZ Sevser
Professeur de pharmacognosie
Faculté de Pharmacie de Lille

Directeur de thèse :

Madame RIVIERE Céline
Maître de conférences en pharmacognosie
Faculté de Pharmacie de Lille

Assesseur(s) :

Madame HIEULLE Margaux
Docteur en Pharmacie
Pharmacie du Manoir, Halluin



Faculté de Pharmacie de Lille



3, rue du Professeur Laguesse - B.P. 83 - 59006 LILLE CEDEX

☎ 03.20.96.40.40 - 📠 : 03.20.96.43.64

<http://pharmacie.univ-lille2.fr>

Université de Lille

Président :	Jean-Christophe CAMART
Premier Vice-président :	Damien CUNY
Vice-présidente Formation :	Lynne FRANJIÉ
Vice-président Recherche :	Lionel MONTAGNE
Vice-président Relations Internationales :	François-Olivier SEYS
Directeur Général des Services :	Pierre-Marie ROBERT
Directrice Générale des Services Adjointe :	Marie-Dominique SAVINA

Faculté de Pharmacie

Doyen :	Bertrand DÉCAUDIN
Vice-Doyen et Assesseur à la Recherche :	Patricia MELNYK
Assesseur aux Relations Internationales :	Philippe CHAVATTE
Assesseur à la Vie de la Faculté et aux Relations avec le Monde Professionnel :	Thomas MORGENROTH
Assesseur à la Pédagogie :	Benjamin BERTIN
Assesseur à la Scolarité :	Christophe BOCHU
Responsable des Services :	Cyrille PORTA

Liste des Professeurs des Universités - Praticiens Hospitaliers

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	ALLORGE	Delphine	Toxicologie
M.	BROUSSEAU	Thierry	Biochimie
M.	DÉCAUDIN	Bertrand	Pharmacie Galénique
M.	DEPREUX	Patrick	ICPAL
M.	DINE	Thierry	Pharmacie clinique
Mme	DUPONT-PRADO	Annabelle	Hématologie
M.	GRESSIER	Bernard	Pharmacologie
M.	LUYCKX	Michel	Pharmacie clinique
M.	ODOU	Pascal	Pharmacie Galénique
M.	STAELS	Bart	Biologie Cellulaire

Liste des Professeurs des Universités

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	ALIOUAT	El Moukhtar	Parasitologie
Mme	AZAROUAL	Nathalie	Physique
M.	BERTHELOT	Pascal	Onco et Neurochimie
M.	CAZIN	Jean-Louis	Pharmacologie – Pharmacie clinique
M.	CHAVATTE	Philippe	ICPAL
M.	COURTECUISSÉ	Régis	Sciences végétales et fongiques
M.	CUNY	Damien	Sciences végétales et fongiques
Mme	DELBAERE	Stéphanie	Physique
M.	DEPREZ	Benoît	Lab. de Médicaments et Molécules
Mme	DEPREZ	Rebecca	Lab. de Médicaments et Molécules
M.	DUPONT	Frédéric	Sciences végétales et fongiques
M.	DURIEZ	Patrick	Physiologie
M.	FOLIGNE	Benoît	Bactériologie
M.	GARÇON	Guillaume	Toxicologie
Mme	GAYOT	Anne	Pharmacotechnie Industrielle
M.	GOOSSENS	Jean François	Chimie Analytique
M.	HENNEBELLE	Thierry	Pharmacognosie
M.	LEMDANI	Mohamed	Biomathématiques
Mme	LESTAVEL	Sophie	Biologie Cellulaire

M.	LUC	Gerald	Physiologie
Mme	MELNYK	Patricia	Onco et Neurochimie
M.	MILLET	Régis	ICPAL
Mme	MUHR – TAILLEUX	Anne	Biochimie
Mme	PAUMELLE- LESTRELIN	Réjane	Biologie Cellulaire
Mme	PERROY	Anne Catherine	Législation
Mme	ROMOND	Marie Bénédicte	Bactériologie
Mme	SAHPAZ	Sevser	Pharmacognosie
M.	SERGHERAERT	Eric	Législation
Mme	SIEPMANN	Florence	Pharmacotechnie Industrielle
M.	SIEPMANN	Juergen	Pharmacotechnie Industrielle
M.	WILLAND	Nicolas	Lab. de Médicaments et Molécules

Liste des Maîtres de Conférences - Praticiens Hospitaliers

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	BALDUYCK	Malika	Biochimie
Mme	GARAT	Anne	Toxicologie
Mme	GOFFARD	Anne	Bactériologie
M.	LANNOY	Damien	Pharmacie Galénique
Mme	ODOU	Marie Françoise	Bactériologie
M.	SIMON	Nicolas	Pharmacie Galénique

Liste des Maîtres de Conférences

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	ALIOUAT	Cécile Marie	Parasitologie
M.	ANTHERIEU	Sébastien	Toxicologie
Mme	AUMERCIER	Pierrette	Biochimie
Mme	BANTUBUNGI	Kadiombo	Biologie cellulaire
Mme	BARTHELEMY	Christine	Pharmacie Galénique
Mme	BEHRA	Josette	Bactériologie
M	BELARBI	Karim	Pharmacologie
M.	BERTHET	Jérôme	Physique
M.	BERTIN	Benjamin	Immunologie

M.	BLANCHEMAIN	Nicolas	Pharmacotechnie industrielle
M.	BOCHU	Christophe	Physique
M.	BORDAGE	Simon	Pharmacognosie
M.	BOSC	Damien	Lab. de Médicaments et Molécules
M.	BRIAND	Olivier	Biochimie
M.	CARNOY	Christophe	Immunologie
Mme	CARON	Sandrine	Biologie cellulaire
Mme	CHABÉ	Magali	Parasitologie
Mme	CHARTON	Julie	Lab. de Médicaments et Molécules
M	CHEVALIER	Dany	Toxicologie
M.	COCHELARD	Dominique	Biomathématiques
Mme	DANEL	Cécile	Chimie Analytique
Mme	DEMANCHE	Christine	Parasitologie
Mme	DEMARQUILLY	Catherine	Biomathématiques
M.	DHIFLI	Wajdi	Biomathématiques
Mme	DUMONT	Julie	Biologie cellulaire
Mme	DUTOUT-AGOURIDAS	Laurence	Onco et Neurochimie
M.	EL BAKALI	Jamal	Onco et Neurochimie
M.	FARCE	Amaury	ICPAL
Mme	FLIPO	Marion	Lab. de Médicaments et Molécules
Mme	FOULON	Catherine	Chimie Analytique
M.	FURMAN	Christophe	ICPAL
Mme	GENAY	Stéphanie	Pharmacie Galénique
M.	GERVOIS	Philippe	Biochimie
Mme	GOOSSENS	Laurence	ICPAL
Mme	GRAVE	Béatrice	Toxicologie
Mme	GROSS	Barbara	Biochimie
M.	HAMONIER	Julien	Biomathématiques
Mme	HAMOUDI	Chérifa Mounira	Pharmacotechnie industrielle
Mme	HANNOTHIAUX	Marie-Hélène	Toxicologie
Mme	HELLEBOID	Audrey	Physiologie
M.	HERMANN	Emmanuel	Immunologie
M.	KAMBIA	Kpakpaga Nicolas	Pharmacologie

M.	KARROUT	Youness	Pharmacotechnie Industrielle
Mme	LALLOYER	Fanny	Biochimie
M.	LEBEGUE	Nicolas	Onco et Neurochimie
Mme	LECOEUR	Marie	Chimie Analytique
Mme	LEHMANN	Hélène	Législation
Mme	LELEU-CHAVAIN	Natascha	ICPAL
Mme	LIPKA	Emmanuelle	Chimie Analytique
Mme	MARTIN	Françoise	Physiologie
M.	MOREAU	Pierre Arthur	Sciences végétales et fongiques
M.	MORGENROTH	Thomas	Législation
Mme	MUSCHERT	Susanne	Pharmacotechnie industrielle
Mme	NIKASINOVIC	Lydia	Toxicologie
Mme	PINÇON	Claire	Biomathématiques
M.	PIVA	Frank	Biochimie
Mme	PLATEL	Anne	Toxicologie
M.	POURCET	Benoît	Biochimie
M.	RAVAUX	Pierre	Biomathématiques
Mme	RAVEZ	Séverine	Onco et Neurochimie
Mme	RIVIERE	Céline	Pharmacognosie
Mme	ROGER	Nadine	Immunologie
M.	ROUMY	Vincent	Pharmacognosie
Mme	SEBTI	Yasmine	Biochimie
Mme	SINGER	Elisabeth	Bactériologie
Mme	STANDAERT	Annie	Parasitologie
M.	TAGZIRT	Madjid	Hématologie
M.	VILLEMAGNE	Baptiste	Lab. de Médicaments et Molécules
M.	WELTI	Stéphane	Sciences végétales et fongiques
M.	YOUS	Saïd	Onco et Neurochimie
M.	ZITOUNI	Djamel	Biomathématiques

Professeurs Certifiés

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	HUGES	Dominique	Anglais
Mlle	FAUQUANT	Soline	Anglais
M.	OSTYN	Gaël	Anglais

Professeur Associé - mi-temps

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	DAO PHAN	Hai Pascal	Lab. Médicaments et Molécules
M.	DHANANI	Alban	Droit et Economie Pharmaceutique

Maîtres de Conférences ASSOCIES - mi-temps

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	BRICOTEAU	Didier	Biomathématiques
Mme	CUCCHI	Malgorzata	Biomathématiques
M.	FRIMAT	Bruno	Pharmacie Clinique
M.	GILLOT	François	Droit et Economie pharmaceutique
M.	MASCAUT	Daniel	Pharmacie Clinique
M.	ZANETTI	Sébastien	Biomathématiques
M.	BRICOTEAU	Didier	Biomathématiques

AHU

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	DEMARET	Julie	Immunologie
Mme	HENRY	Héloïse	Biopharmacie
Mme	MASSE	Morgane	Biopharmacie

Faculté de Pharmacie de Lille

3, rue du Professeur Laguesse - B.P. 83 - 59006 LILLE CEDEX

Tel. : 03.20.96.40.40 - Télécopie : 03.20.96.43.64

<http://pharmacie.univ-lille2.fr>

L'Université n'entend donner aucune approbation aux opinions émises dans les thèses ; celles-ci sont propres à leurs auteurs.

Remerciements :

A ma directrice de thèse,
Madame Céline RIVIERE,

Pour avoir accepté la direction de cette thèse. Merci pour vos conseils avisés, votre aide, vos relectures et votre confiance. Je vous prie de trouver dans cette thèse l'expression de mon profond respect et de ma sincère reconnaissance.

A Madame SAHPAZ,
Pour m'avoir fait l'honneur de présider cette thèse. Merci pour votre disponibilité et pour le jugement de mon travail.

A Madame Margaux HIEULLE,
Pour avoir accepté d'être présente dans ce jury de thèse. Merci pour tes conseils et le soutien que tu m'as apporté. Merci pour l'expérience que j'ai pu acquérir en travaillant à tes côtés. C'était un réel plaisir de travailler avec toi.

A ma maman,
Sans toi, rien de tout cela n'aurait été réalisable. Je ne pourrai jamais te remercier assez pour tout ce que tu as fait et fais pour moi. Merci pour notre complicité, ton éducation, ton soutien, ton amour et le bonheur que tu m'apportes. Merci pour les relectures. Je t'aime.

A Olivier,
Merci d'avoir supporté mes révisions, d'être toujours disponible et serviable. Merci pour l'éducation, l'amour et ton soutien.

A mes grands-parents,
Pour ces périodes de révisions chez vous. Merci de m'avoir toujours encouragée. Merci d'être toujours aux petits soins pour nous.

A mes frères et sœurs,
Clément, Lucas, Léo, Scarlett, Roméo, Colin et Méloé,
Merci pour votre soutien, votre aide. Merci pour les moments que l'on passe ensemble, que l'on garde cette fratrie soudée.

A Baptiste,
Pour m'avoir encouragé durant toute cette période de stress. Merci pour ton amour, ton soutien et le bonheur que tu m'apportes au quotidien. J'ai énormément de chance de t'avoir. Que le meilleur reste à venir.

A Caroline,
Pour toutes ces années d'amitié, merci d'être toujours là pour moi.

A mes amis,
Merci pour tous ces moments de bonheurs passés ensemble.

A Max et Michael

Pour m'avoir transmis et partagé votre savoir tout au long de mes études.

A Mme Delehonte et toute l'équipe de la pharmacie du Manoir à Halluin,
Pour m'avoir fait confiance et m'avoir énormément appris.

Tables des matières

Tables des matières.....	11
Introduction	14
Partie 1: Généralités sur l'homéopathie et l'aromathérapie.....	16
I. L'homéopathie.....	16
A. Définition.....	16
B. Les principes de bases.....	16
C. Les diathèses.....	17
D. Le médicament homéopathique et son procédé de fabrication.....	21
E. Les différentes formes pharmaceutiques.....	25
F. Précautions d'emploi.....	26
G. Posologies et modes d'emploi.....	26
II. L'aromathérapie.....	27
A. Définitions	27
B. Les principaux procédés d'obtention des huiles essentielles	28
C. Les différentes familles chimiques.....	30
D. Les différents modes d'utilisation	39
E. Effets indésirables et toxicités des composants aromatiques	41
F. Les précautions d'emploi.....	44
G. Posologies	45
Partie 2: Les allergies.....	46
I. La rhinite allergique (rhume des foins)	46
A. Définition et symptomatologie	46
B. Conseils en cas de RA liées aux pollens.....	46
C. Limites du conseil.....	47
D. Traitements homéopathiques	47
E. Traitements par l'aromathérapie.....	53
II. Les conjonctivites allergiques	59
A. Définition et symptomatologie	59
B. Conseils en cas de conjonctivites allergiques.....	59
C. Limites du conseil.....	59
D. Traitements homéopathiques	59
E. Traitements par l'aromathérapie.....	61
III. Les lucites estivales bénignes	62
A. Définition et symptomatologie	62

B.	Conseils contre la LEB	62
C.	Limites du conseil.....	62
D.	Traitements homéopathiques	63
E.	Traitements par l'aromathérapie.....	64
Partie 3:	Les atteintes dermatologiques.....	67
I.	L'herpès labial.....	67
A.	Définition et symptomatologie	67
B.	Conseils en cas d'herpès labial lié au soleil.....	67
C.	Limites du conseil.....	68
D.	Traitements homéopathiques	68
E.	Traitements par l'aromathérapie.....	69
II.	Les brûlures: les coups de soleil	73
A.	Définitions et symptomatologie.....	73
B.	Conseils contre les coups de soleil	73
C.	Limites du conseil.....	73
D.	Traitements homéopathiques	74
E.	Traitements par l'aromathérapie.....	75
III.	Les piqûres de moustiques	75
A.	Symptomatologie	75
B.	Conseils contre les piqûres de moustiques	76
C.	Limites du conseil.....	77
D.	Traitements homéopathiques	77
E.	Traitements par l'aromathérapie.....	78
Partie 4:	La prise en charge du voyage	81
I.	Le mal des transports.....	81
A.	Définition et symptomatologie	81
B.	Conseils contre le mal des transports.....	81
C.	Traitements homéopathiques	82
D.	Traitements par l'aromathérapie.....	84
II.	Les jambes lourdes.....	87
A.	Définition et symptomatologie	87
B.	Conseils	87
C.	Limite du conseil	88
D.	Traitements homéopathiques	88
E.	Traitement par l'aromathérapie	90

III.	La trousse de voyage	96
A.	La trousse homéopathique	96
B.	La trousse d'huiles essentielles	101
	Conclusion	109
	Annexes	110
I.	Liste des 15 huiles essentielles réservées à la vente en pharmacie (décret n°2007-1198 du 3 août 2007)	110
II.	Abréviations	111
III.	Définitions	112
IV.	Figures	114
V.	Bibliographie	115

Introduction

Depuis toujours, l'Homme utilise des plantes pour se soigner. Plusieurs médecins de l'antiquité gréco-romaine ont entrepris d'expliquer l'action des plantes sur l'organisme : Hippocrate (460 à 377 av.J.-C.), Dioscoride (I^{er} siècle), Claude Galien (216 ap. J.-C.). L'ouvrage de Dioscoride *Sur la matière médicale (De materia medica)* demeura l'une des sources les plus consultées par les médecins jusqu'au début du XIX^{ème} siècle.

L'essor de la chimie, au début du XX^{ème} siècle, a donné naissance aux médicaments de synthèse. Ces derniers ont pris une place plus importante que les plantes dans la prise en charge thérapeutique, en raison de l'industrialisation et du changement de société.

Depuis quelques années, on remarque un regain d'intérêt pour les produits d'origine naturelle dans l'alimentation et les cosmétiques. Cette tendance gagne également l'officine, de plus en plus sollicitée par les médecines dites « douces ».

Selon l'étude de l'IPSOS en 2016, 73% des français ont confiance en l'homéopathie. Elle prend une place de plus en plus importante dans les habitudes thérapeutiques, en raison de son innocuité et de son faible coût. En effet, on constate une nette évolution puisqu'en 2004 il y avait 39% des foyers qui avaient recours à cette médecine douce contre 53% en 2010 et 56% en 2012 selon l'IPSOS. Cette thérapeutique est intéressante notamment pour prendre en charge les troubles mineurs de l'enfant et de la femme enceinte.

La vente d'huiles essentielles en France a progressé de 16% entre 2015 et 2016. La diffusion de ces produits à l'officine mais aussi hors officine conduit à une nette progression de l'usage de l'aromathérapie par la population. On peut aussi noter depuis quelques années l'intégration de l'aromathérapie en milieu hospitalier comme thérapeutique complémentaire de la médecine conventionnelle.

Cependant, la pratique des médecines alternatives, comme l'aromathérapie, n'est pas dénuée de danger : le centre antipoison de Lille a recensé 141 personnes intoxiquées aux huiles essentielles en 2015 contre 18 en 2000.

C'est pourquoi cette thèse a pour objectif de démontrer l'importance du rôle du pharmacien d'officine en tant que conseiller, informateur et dernier interlocuteur avant la prise de produits homéopathiques ou d'huiles essentielles. Je me suis intéressée aux pathologies couramment rencontrées au comptoir durant le printemps et l'été et je me suis posée les questions suivantes :

- Quels produits proposer à chaque patient selon la symptomatologie décrite ?
- Quelles sont les précautions d'emploi ?
- Quels peuvent-être les effets indésirables ?
- Quels conseils à associer?
- Comment reconnaître les limites du conseil officinal?

La première partie est consacrée aux généralités de l'homéopathie (définitions, principes d'utilisation, procédés de fabrication, formes pharmaceutiques, précautions d'emploi, posologies et modalités d'administrations) et de l'aromathérapie (définitions,

procédés de fabrication, différentes familles chimiques, modalités d'administration, précautions d'emploi, effets indésirables, toxicités et posologies).

Les parties suivantes aborderont les différentes pathologies étudiées. Pour chacune d'entre elles on donnera une description de la maladie, les conseils à associer (idéalement en préventif pour éviter ces maux mais également en curatif) et les limites de la prise en charge par le pharmacien d'officine. Ces éléments sont indispensables pour ensuite détailler les traitements utilisés en homéopathie et en aromathérapie. On traitera d'abord les allergies (rhume des foins, conjonctivites et lucites estivales) puis les atteintes dermatologiques (herpès labial, coups de soleil et piqûres de moustiques) et enfin les pathologies rencontrées lors du voyage (mal des transports, jambes lourdes et trousse du voyageur).

Partie 1: Généralités sur l'homéopathie et l'aromathérapie

I. L'homéopathie

A. Définition

[1]–[3]

L'Homéopathie est un mot inventé par Hahnemann. Il vient du grec « homois » les semblables et « pathos » la souffrance, ce qui signifie au sens littéral : « les semblables sont guéris par les semblables ».

L'homéopathie est une discipline médicale fondée par le médecin allemand Samuel Hahnemann (1755-1843). Elle repose sur deux principes fondamentaux : la similitude et l'infinitésimale.

On peut définir l'homéopathie comme une « méthode thérapeutique qui consiste à soigner les malades au moyen de remèdes (à doses infinitésimales obtenues par dilution) capables, à des doses plus élevées, de produire sur l'homme sain des symptômes semblables à ceux de la maladie à combattre ». [3]

B. Les principes de bases

[1]–[6],

a) La similitude

Le précurseur de la loi des semblables est Hippocrate, médecin de l'Antiquité. Selon lui, «les semblables sont guéris par les semblables ». Mais c'est Samuel Hahnemann qui définit cette loi et l'expérimenta pendant douze années.

Le principe est de donner à un patient une substance pharmacologiquement active à des doses infinitésimales qui provoque à des doses pondérales les symptômes que présente le malade.

Prenons l'exemple de l'Ipéca :

Si on ingère de l'Ipéca, une plante originaire d'Amérique du sud, on présente des nausées et des vomissements. L'idée est de faire ingérer de l'Ipéca aux personnes qui présentent des nausées et des vomissements mais à des doses infinitésimales pour les guérir.

b) L'infinitésimal

Le principe de l'infinitésimal correspond à la dilution des produits utilisés en homéopathie. C'est un corolaire du principe de similitude qui permet de soustraire l'effet de résonance et de toxicité des produits prescrits. En effet, si on utilise le médicament à dose pondérale chez un sujet sain, il présenterait ou aggraverait sa symptomatologie.

Pour obtenir des doses infinitésimales, il faut faire des dilutions successives qui sont efficaces c'est-à-dire qu'il faut qu'il y ait une agitation entre chaque dilution. On appelle cela la dynamisation du principe actif, elle est exigée par la pharmacopée française.

Il ne suffit pas de diluer des substances actives pour arriver à doses infinitésimales pour obtenir un médicament homéopathique, il doit avant tout être bien choisi en fonction des symptômes que présente le patient. On parle alors de similitude personnalisée.

c) La globalité

La prise en charge homéopathique traite le patient dans son ensemble. La notion de globalité prend en compte la maladie, les modalités d'apparition des symptômes ainsi que le contexte psychologique, le mode de vie et le passé du patient.

La globalité, soit l'étude de l'ensemble des symptômes pour un malade permet de déterminer le choix du médicament. Elle comprend :

- Les signes actuels de la maladie et les réactions propres de la personne à celle-ci ;
- Les signes antérieurs, l'évolution, le rythme, les circonstances d'amélioration ou d'aggravation de la maladie ;
- Le terrain soit le mode de réaction général de l'individu face à la maladie ;
- La constitution du sujet.

Il faudra donc tenir compte en plus des symptômes :

- Des modalités, c'est-à-dire les variations des symptômes
- Des causalités ;
- Des diathèses ou les modes réactionnels qui traduisent le mode de défense de l'organisme.

C. Les diathèses

[3], [7]–[9]

Les diathèses, ou maladies chroniques hahnemanniennes, définissent un mode pathologique réactionnel de type chronique en réponse à des agressions variées.

Chaque individu est plus ou moins prédisposé à présenter certains types de pathologies de manière récurrente et/ou chronique. Les causes de ces pathologies sont nombreuses : il y a les facteurs héréditaires, les effets liés à la médication ou aux maladies connues aux époques antérieures, mais aussi le mode de vie et l'environnement de l'individu en question. [4]

L'identification des diathèses est complexe et demande du temps. Elle permet une prise en charge plus approfondie du patient puisqu'elle explique la symptomatologie qu'il développe et ce qu'il est susceptible de développer au cours de son existence. On pourra alors non seulement traiter les symptômes mais aussi le terrain du patient.

On va décrire les quatre diathèses : La sycose, la psore, la luèze et le tuberculinisme. Les trois premières ont été découvertes et décrites par Hahnemann. La dernière a été identifiée par Antoine NEBEL et Léon Vannier (homéopathes de la fin du XIX^{ème} et début du XX^{ème} siècle).

a) La psore

1. Le modèle pathologique

La psore a été construite autour des gales cutanées comme la gale parasitaire et les autres pathologies cutanées : dermatoses sèches ou suintantes (eczéma, psoriasis, lichen, dartres, mycoses)

2. Le mode réactionnel

La Psore se construit autour du mode réactionnel d'élimination par les émonctoires traditionnels mais surtout la peau et l'intestin. Il se caractérise par **l'alternance** des pathologies, la **périodicité** des crises et l'apparition de **métastases morbides**.

On aura toujours des manifestations prurigineuses (La psore gratte), avec une alternance des pathologies et des migrations des symptômes à différentes localisations (on parle de métastases morbides) puis on observera un affaiblissement progressif de l'organisme (fatigue, tristesse, frilosité).

La Psore présente la triade symptomatique suivante : Inflammation cutanée → métastases morbides → épuisement réactionnel

3. Etiologie

Les sources de psore sont :

- l'hérédité, par exemple les allergies ;
- les affections cutanées « rentrées », c'est-à-dire trop rapidement supprimées ;
- la multiplication des facteurs allergisants (pollution) ;
- l'auto-intoxication des pays riches :
 - la suralimentation (exemple : l'excès de sucre) ;
 - la sédentarité.

4. Domaine pathologique

Il recouvre un très grand nombre de pathologies :

- Les pathologies chroniques dermatologiques : eczéma, psoriasis;
- Les pathologies chroniques périodiques, surtout respiratoires : rhinites allergiques, asthmes, bronchites chroniques de l'hiver;
- Toutes les pathologies alternantes : migraine avec des troubles digestifs ou oculaires, diarrhées alternées à la constipation, hémorroïdes alternant avec diarrhées, une constipation ou des troubles de l'appareil respiratoire;
- Les pathologies métaboliques conséquentes des surcharges alimentaires: diabète de type 2, la goutte.

5. Remèdes de base

SULFUR et PSORINUM

b) La sycose

1. Le modèle pathologique

La sycose est mieux connue sous le nom de « maladie de Fics ». Elle reflète l'évolution chronique d'un écoulement urétral (gonorrhée) qui spontanément ou non laisse place à la formation de condylomes et de végétations vénériennes.

2. Le mode réactionnel

Il se caractérise par un blocage progressif et lent des émonctoires importants et des systèmes de défense immunitaire. Il y aura alors apparition d'autres écoulements qui seront compensatoires au niveau des autres muqueuses puis un processus cellulaire proliférant. On verra alors apparaître une asthénie croissante, le développement de verrues et de tumeurs encore bénignes.

On remarquera une triade de symptômes caractéristique: **Inflammation → écoulement → Prolifération**

La sycose se traduit par un **épuisement lent, progressif et régulier**.

3. Etiologie

Les patients qui présentent les éléments suivants :

- Blennorragies répétées, les maladies sexuellement transmissibles récidivantes, candidoses vaginales ;
- Vaccinations multiples ;
- Les antibiotiques ;
- Médicaments immunosuppresseurs (corticoïdes, hormonothérapie).

4. Domaine pathologique

Le domaine pathologique de la sycose recouvre essentiellement :

- Des prises de poids intempestives, obésités globales, obésités gynoïdes ;
- Des verrues, molluscums variés ;
- Des tumeurs bénignes : adénome de la prostate, fibromes utérins, kystes mammaires, kystes ovariens, kystes à localisation variée, polypes multiples ;
- L'inflammation chronique des muqueuses et la tendance aux infections uro-génitales ou rhino-pharyngées récidivantes ;
- Une évolution vers les rhumatismes ;
- La tendance à un état psychique dépressif ;
- Une aggravation des symptômes par le froid et l'humidité.

5. Remèdes de base

THUYA, SILICEA, CAUSTICUM, MEDORRHINUM

c) La luèse

1. Le modèle pathologique

Hahnemann rattache la luèse aux effets de la syphilis. Il considère la syphilis comme une « maladie chronique d'évolution torpide et souterraine derrière le masque de l'affection aiguë ».

2. Le mode réactionnel

Il présente une évolution irrégulière et chaotique. On aura d'abord l'apparition d'une inflammation, qui se transformera en lésion ulcérate, pour laisser place à une réaction scléreuse cicatrisante. On aura une **évolution interne** de la maladie qui provoquera des conséquences psychiatriques.

On voit apparaître la triade de symptômes suivante : **Inflammation → Ulcération → Sclérose**

3. Etiologie

On considère comme source de luèse :

- La syphilis ;
- L'alcoolisme : cirrhose hépatique, alcoolisme chez la femme enceinte qui provoque des malformations fœtales ;
- Le tabagisme intensif ;
- Les affections provoquées par le streptocoque A β hémolytique : scarlatine, angines ;
- La mononucléose infectieuse ;
- Les amygdalites ;
- les grands drames qui atteignent l'être humain en profondeur : guerre, famine, la misère ;
- Les drogues, les médicaments.

4. Domaine pathologique

Le domaine pathologique de la luèse est vaste et recouvre :

- Les pathologies cardio-vasculaires : Hypertension artérielle, artérites des membres inférieurs, infarctus du myocarde, hémorragies cérébrales, les varices ;
- Les pathologies rénales : insuffisance rénale, protéinurie ;
- Les pathologies glandulaires de la parotide, thyroïde, prostate ;
- Les pathologies buccales et celles de la gorge : angines récidivantes gingivites, stomatites, parodontoses, caries dentaires ;
- Pathologies rhumatismales : arthrose, pathologie discale, fragilités des ligaments ;
- Les pathologies neurologiques : sclérose en plaque, Parkinson ;
- Les pathologies dermatologiques : ulcères de la peau, mauvaises cicatrisations, fistules ;
- Les troubles de la sénescence comme la psychose, les névroses et les démences.

5. Remède de base

MERCURIUS SOLUBILIS, AURUM METALLICUM, PLUMBUM, FLUORICUM ACIDUM

d) Le tuberculisme

1. Le modèle pathologique

Le tuberculisme s'inspire de la tuberculose. Le bacille de Koch (BK) va infecter le parenchyme pulmonaire et provoquer la formation de granulomes inflammatoires suivis de sclérose cicatricielle qui place le sujet dans un état d'insuffisance respiratoire. Ce terme de tuberculisme est aujourd'hui impropre mais est resté pour des raisons historiques.

2. Le mode réactionnel

Le tuberculinique a une prédisposition aux affections de l'arbre pulmonaire et de la sphère ORL. Il s'épuise vite et s'essouffle rapidement Sa symptomatologie change facilement et rapidement d'allure.

On retrouve la triade de symptômes suivante :

Inflammation pulmonaire → sclérose pulmonaire → épuisement rapide

3. Etiologie

- La tuberculose ;
- Certains vaccins ;
- Maladies anergisantes : coqueluche, rougeole, rubéole ;
- Poussées de colibacillooses urinaires et répétitives ;
- Troubles de la minéralisation : croissance trop rapide, carences alimentaires ;
- La tendance aux hémorragies : épistaxis, règles ;

4. Domaine pathologique

Le domaine tuberculinique recouvre essentiellement les pathologies pulmonaires mais aussi des pathologies génitales et urinaires. Le plus souvent il touche le sujet jeune : enfants, adolescents, jeunes adultes.

Il concerne les affections suivantes :

- Gripes et syndromes grippaux répétés ;
- Infections ORL à répétition : otites, sinusites, rhino-pharyngites, bronchites, trachéites ;
- Troubles des règles ;
- Cystites récidivantes ;
- Diarrhées chroniques ;
- Acné ;
- Herpès labial.

5. Remèdes de base

NATRUM MURIATICUM, SILICEA, PHOSPHORUS, TUBERCULINUM

D. Le médicament homéopathique et son procédé de fabrication

a) Définition du médicament homéopathique

[2], [5], [10]

Le médicament homéopathique est désigné par « tout médicament obtenu à partir de produits, substances ou compositions appelés souches homéopathiques, selon un procédé de fabrication homéopathique décrit par la pharmacopée européenne, la pharmacopée française ou, à défaut, par les pharmacopées utilisées de façon officielle dans un autre Etat membre de la Communauté européenne. Un médicament homéopathique peut aussi contenir plusieurs principes. »[5]

On distingue ces médicaments par 3 points :

- Les divisions successives d'un produit de base : macérât glycéринé, teinture mère, produit chimique ou de l'opothérapie. On parlera de la souche base.
- L'emploi de formes particulières (granules, globules et comprimés préparés par imprégnation)
- L'existence des isothérapies

Les préparations homéopathiques sont obtenues à partir de produits d'origine végétale, animale ou chimique.

b) **Les souches homéopathiques**

[2], [10], [11]

On désigne sous le nom de souche tout produit, substance ou composition qui, sous une forme définie, servira comme point de départ pour les dilutions.

1. **D'origine végétale**

Elles sont obtenues par macération alcoolique de plantes, ou parties de plantes, fraîches ou desséchées. Après trois semaines de macération, les teintures-mères sont décantées, filtrées, conservées et contrôlées.

2. **D'origine animale**

Elles sont tirées de l'animal entier vivant ou de certaines parties (organes), de ses sécrétions ou de ses excréments.

Elles sont obtenues par macération alcoolique au 1/20^{ème}.

3. **D'origine chimique**

Elles sont d'origine minérale ou organique. Il peut s'agir de corps simples ou composés (métaux, métalloïdes, hormones, vitamines) ou de complexes chimiques d'origine naturelle ou synthétique.

4. **Les biothérapies**

Ces souches sont issues de :

- produits non chimiquement définis : vaccins, sérums, virus, toxines, anatoxines ;
- sécrétions ou excréments qui apparaissent lors de pathologie : le pus, la squame de la gale ;
- cultures microbiennes pures.

⇒ un certain nombre de restrictions légales sont apportées à la délivrance des biothérapies :

- la première dilution liquide doit être stérilisée ;
- ils ne peuvent être délivrés qu'à partir de la 3^{ème} CH et uniquement sous des formes destinées à la voie orale : tube, dose, dose-ampoule buvable ;
- il existe une exception pour le sérum anticolibacillaire qui est délivré en boîtes de 12 ampoules de 4 et 5 CH.

Les isothérapies sont un cas particulier des biothérapies car elles sont préparées à partir d'une souche fournie par le malade lui-même.

5. Les hétéro-isothérapiques

Elles sont issues des allergènes : pollens, poils de chat, poussières de maison, cigarette.

c) Les dilutions

[2], [11], [12]

A partir des souches homéopathiques, on prépare les dilutions.

L'étape de dynamisation est fondamentale pour que la dilution soit efficace. Il s'agit en réalité de l'agitation vigoureuse du produit entre chaque dilution.

1. Hahnemanniennes

i Les dilutions Centésimales Hahnemanniennes: CH

Ce sont les dilutions les plus couramment utilisées. Il s'agit de dilutions au 1/100^{ème}.

Pour obtenir la première dilution centésimale Hahnemannienne, 1 CH, on additionne une partie de TM (teinture-mère) dans 99 parts de solvant (eau ou alcool) et on agite vigoureusement le mélange.

À partir de cette 1 CH, on prélève 1 part pour 99 parts de solvant dans un nouveau flacon que l'on agite et on obtient 2 CH.

Et ainsi de suite on obtient les dilutions 4, 5, 7, 9, 12, 15 et 30 CH. Pour la 30 CH, il faudra donc trente flacons pour les préparations 30 CH.

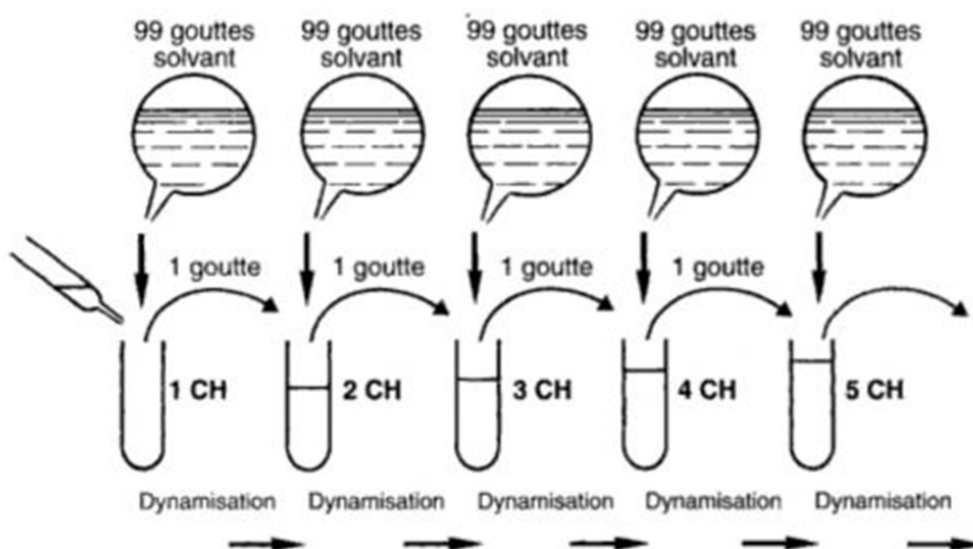


Figure 1 : Obtention des dilutions centésimales Hahnemanniennes [13]

ii Les dilutions Décimales Hahnemanniennes: DH

La même méthodologie est utilisée, mais au lieu de réaliser des dilutions au 1/100^{ème}, on effectuera des dilutions au 1/10^{ème}.

Pour obtenir 1 DH, on mélangera une goutte de TM pour 9 gouttes de solvant que l'on agitera vigoureusement.

Les dilutions les plus fréquentes sont 1DH, 3DH et 6DH.

2. Korsakoviennes

En 1832, pour simplifier la technique hahnemannienne et éviter l'utilisation de nombreux flacons, le russe Korsakov propose une méthode de dilution dite « en **flacon unique** ».

Pour obtenir la première dilution Korsakovienne 1K, soit une dilution au 1/100^{ème}, il faut une part de la substance active et on ajoute 99 parts de solvant. On agite pour la dynamisation.

A partir de cette 1K, on aspire le contenu du flacon, sans le rincer, il reste alors 1% du volume initial sur les parois du flacon. On ajoute 99 parts de solvant, on agite et on obtient alors la deuxième dilution Korsakovienne 2K.

Ainsi de suite on obtient les dilutions 200K, 1000K, 10 000K.

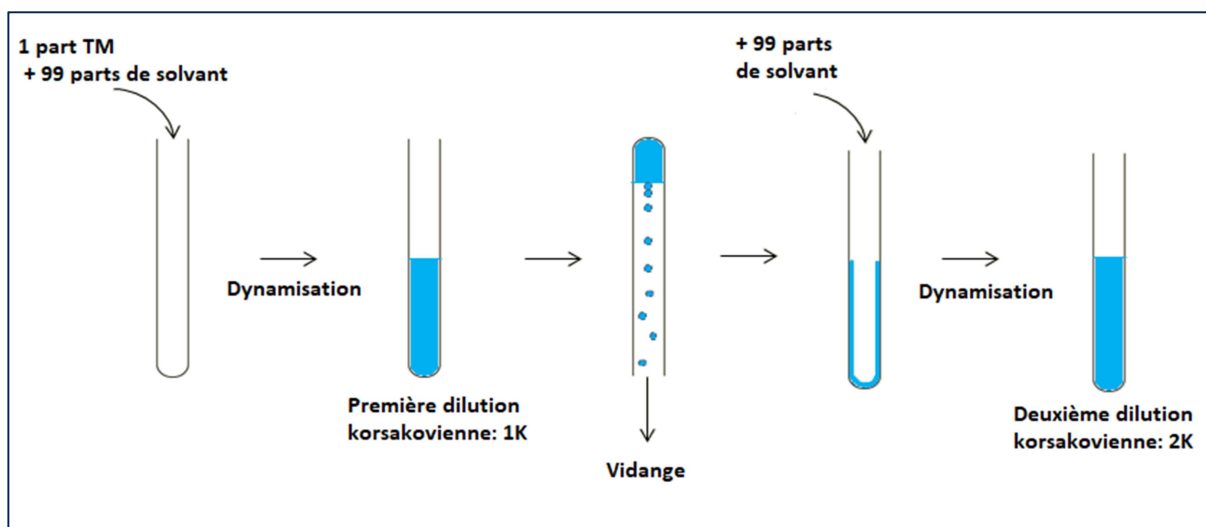


Figure 2 : illustration du principe de la dilution Korsakovienne [11]

L'intérêt de cette technique est d'aller beaucoup plus loin en « dynamisation » par rapport aux dilutions hahnemanniennes pour une hauteur de dilution équivalente.

Leur activité est qualifiée de « différente » par les praticiens qui les utilisent. Elles sont dites « plus douces » et pour certains médicaments, plus efficaces.

d) Les triturations

[2], [12]

Cette pratique est utilisée pour les souches homéopathiques insolubles dans l'eau et l'alcool. Pour effectuer les dilutions à partir de ces souches, il faudra disperser la substance active dans du lactose pur. Pour cela il faut procéder de la manière suivante : dans un mortier, à partir de 1 partie de substance active et 99 parties de lactose, on triture longuement pour obtenir 1 CH de trituration. A partir de celle-ci, on renouvelle l'opération pour obtenir 2CH puis 3 CH.

Il est ensuite possible d'obtenir une dilution liquide en dissolvant une partie de la trituration dans 99 parties d'eau ou d'alcool pour obtenir une dilution au 4 CH. Cette solution 4 CH peut ensuite être soumise à une suite de dilutions.

→ On procède dans les laboratoires homéopathiques à ces deux opérations (dilution et trituration) avec beaucoup de soin, avec du matériel soigneusement nettoyé, des véhicules triés et des substances bases aussi pures que possible.

→ L'opération de dilution permet de passer de la souche à des doses infinitésimales. La dernière étape sera la mise en forme galénique pour obtenir le médicament fini.

e) L'imprégnation

[10]

Cette technique consiste à fixer la dilution médicamenteuse sur un support neutre (globules, granules, comprimés, poudre). Elle n'est pas utilisée pour les formes liquides ni leurs dérivés (pommades, suppositoires).

Le produit fini et imprégné est désigné par le nom de la dilution qui l'imprègne. Par exemple, les granules d'Arnica Montana 5 CH sont imprégnés avec une dilution d'Arnica Montana 5CH.

E. Les différentes formes pharmaceutiques

[2], [10], [12]

a) Les plus courantes

1. Granules et globules

Ce sont les formes les plus courantes et spécifiques à l'homéopathie.

Seuls les granules sont inscrits à la Pharmacopée européenne, alors que la Pharmacopée française distingue granules (20/g) et globules (200/g).[12]

Ce sont des petites sphères de saccharose (15%) et de lactose (85%). On part d'un grain de sucre de 0,10 mg que l'on grossit 50 fois pour les globules et 500 fois pour les granules.

Les granules et les globules neutres sont rendus actifs par triple imprégnation d'une dilution.

Elles sont présentées en tubes pour les granules et en doses pour les globules :

- Les granules sont en tubes de 4 grammes qui contiennent environ 80 granules. Ils sont généralement administrés par dose de 3 ou 5 granules à laisser fondre sous la langue.

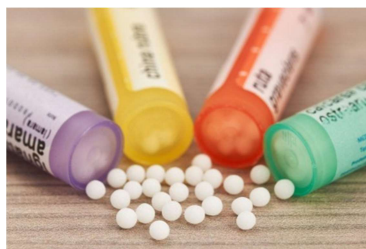


Figure 3 : Photographie de granules homéopathiques

- Les globules sont plus petits que les granules. Ils sont présentés sous forme de tube dose de 1 gramme, une dose contient environ 200 globules. Ils doivent être dissous sous la langue en une seule fois.

Il existe tout un protocole de fabrication avec turbine, calibrage, personnel en combinaison blanche hygrométrie contrôlée, étuve ad hoc, air chaud, flux laminaire, programmation électronique etc.

2. **Comprimés**

Les comprimés sont préparés par compression de la trituration correspondante pour les substances insolubles et par imprégnation pour les substances solubles. Cette imprégnation se fait exactement comme les granules avec des dilutions adéquates.

3. **Les gouttes buvables**

Les gouttes buvables sont plutôt réservées pour les basses dilutions (TM et DH) ou pour des complexes. Généralement, l'excipient des gouttes buvables est l'alcool avec un degré alcoolique de 30° (il peut aussi être de 45° ou 60°). Pour les enfants, il est possible d'utiliser de l'eau distillée mais la forme aqueuse se conserve mal (environ 1 mois).

b) **Les autres formes**

Toutes les formes galéniques existent aussi en homéopathie :

- Les poudres ;
- Les ampoules buvables ;
- Les ampoules injectables ;
- Les suspensions buvables en gouttes ;
- Les pommades ;
- Les onguents ;
- Les suppositoires ;
- Les ovules ;
- Les collyres.

Les formes pommades, onguents, suppositoires, ovules et collyres sont surtout utilisées pour une action locale.

F. **Précautions d'emploi**

[2]

Du fait de leur état particulier de dilution, les préparations homéopathiques sont très sensibles à la pollution. Elles peuvent aussi être altérées par certaines substances volatiles comme le camphre, le menthol (souvent présent dans les dentifrices) et les parfums.

De même, il faut éviter de soumettre les spécialités à de trop fortes chaleurs (plus de 40°C).

G. **Posologies et modes d'emploi**

[2], [14]

Il sera préférable de ne pas toucher les granules et les globules avec les doigts.

L'administration du médicament homéopathique doit se faire **au moins un quart d'heure avant les repas ou trente minutes après.**

Les doses sont à **laisser fondre sous la langue** pour que le principe actif passe directement dans la circulation sanguine.

Le choix de la forme pharmaceutique tient compte du mode d'utilisation : répétition dans la journée ou prise unique journalière, hebdomadaire ou mensuelle.

Le choix de la dilution :

Les dilutions basses (jusqu'à 5 CH) et moyennes (7 CH et 9 CH) ont une action limitée dans le temps. Elles correspondent à des signes locaux ou généraux et sont généralement administrées deux ou trois fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

Les dilutions hautes (15 CH et 30 CH) sont utilisées généralement pour les signes psychiques ou très anciens. Elles seront prescrites pour les maladies chroniques ou comme médicament de terrain. Elles sont généralement administrées à raison d'une dose par semaine ou tous les quinze jours.

II. L'aromathérapie

A. Définitions

[15], [16]

a) **L'aromathérapie**

L'aromathérapie vient du grec «aroma » l'odeur et « thérapie » les soins. Cette thérapeutique fait référence à l'utilisation des huiles essentielles, des essences et des hydrolats obtenus à partir des plantes aromatiques. Il s'agit d'une méthode naturelle qui associe l'acte de soigner, par les propriétés thérapeutiques des composés aromatiques, et le plaisir par leurs odeurs.

b) **Les Huiles Essentielles (HE)**

La Pharmacopée Européenne 9^e édition, définit une huile essentielle de la façon suivante : « 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 ». [16]

L'Association Française de Normalisation (AFNOR) donne une définition plus restreinte comme des « produits obtenus à partir d'une matière première végétale, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par des procédés mécaniques à partir de l'épicarpe des *Citrus (citrus sp.)*, soit par distillation sèche. L'huile essentielle est ensuite séparée de la phase aqueuse par des procédés physiques ». [15]

Une huile essentielle est donc l'essence extraite de la plante aromatique par différents procédés. Elle contient des centaines de molécules terpéniques et aromatiques actives et pourra être utilisée à des fins thérapeutiques.

c) Les Hydrolats (HA)

L'Hydrolat appelé aussi « eau aromatique » ou « eau distillée florale » correspond au distillat aqueux qui subsiste après la distillation à la vapeur d'eau des plantes aromatiques une fois la séparation de l'HE effectuée.

Leur composition est donc différente de celle de l'HE obtenue simultanément mais on retrouve toujours un faible pourcentage d'HE (0,2 à 2%). Leur concentration en composés odorants est faible et ils sont solubles dans l'eau. [15]

d) Les essences

Les composés aromatiques sont stockés au niveau des poches des zestes d'agrumes. Les essences sont extraites par l'expression à froid des zestes d'agrumes et non par distillation.

NB : le terme d'HE est utilisé aujourd'hui pour désigner soit une HE soit une essence.

e) Les Huiles Végétales (HV)

En aromathérapie, les huiles végétales sont le résultat de la première pression à froid de graines, sommités fleuries ou autres parties précises de la plante. [17]

Elles servent de support aux HE et apportent des éléments nécessaires à notre organisme. Elles protègent la peau, la nourrissent, elles peuvent être régénératrices et préserver du vieillissement cutané grâce à la présence d'acides gras et de vitamines. [15]

Certaines HV présentent des spécificités qui viennent s'ajouter à l'action des HE. Par exemple, l'HV d'onagre protège de la déshydratation cutanée et l'HV de calophylle présente des propriétés anti-inflammatoires. [15]

B. Les principaux procédés d'obtention des huiles essentielles

[16]

Il existe de nombreux procédés pour extraire les HE. Le choix de la technique dépend principalement de la matière première : son état originel et ses caractéristiques.

Je ne détaillerai que les principaux procédés d'extraction (distillation à la vapeur et expression mécanique à froid) et je citerai les autres procédés (distillation sèche, percolation, hydro-diffusion, l'hydro-distillation et l'extraction au CO₂ supercritique).

a) La distillation à la vapeur d'eau

[15], [18], [19]

La distillation est utilisée pour la majorité des HE.

Ce procédé consiste à faire traverser une cuve (alambic) remplie des parties de la plante aromatique, sèches ou fraîches, par de la vapeur d'eau. Le courant de vapeur d'eau entraîne les composés aromatiques. La vapeur d'eau enrichie d'HE traverse un serpentin réfrigérant et se condense. On recueille le liquide dans un essencier où s'effectue la décantation. On récupère l'huile essentielle, insoluble dans l'eau et moins dense que l'eau, qui flotte à la surface.

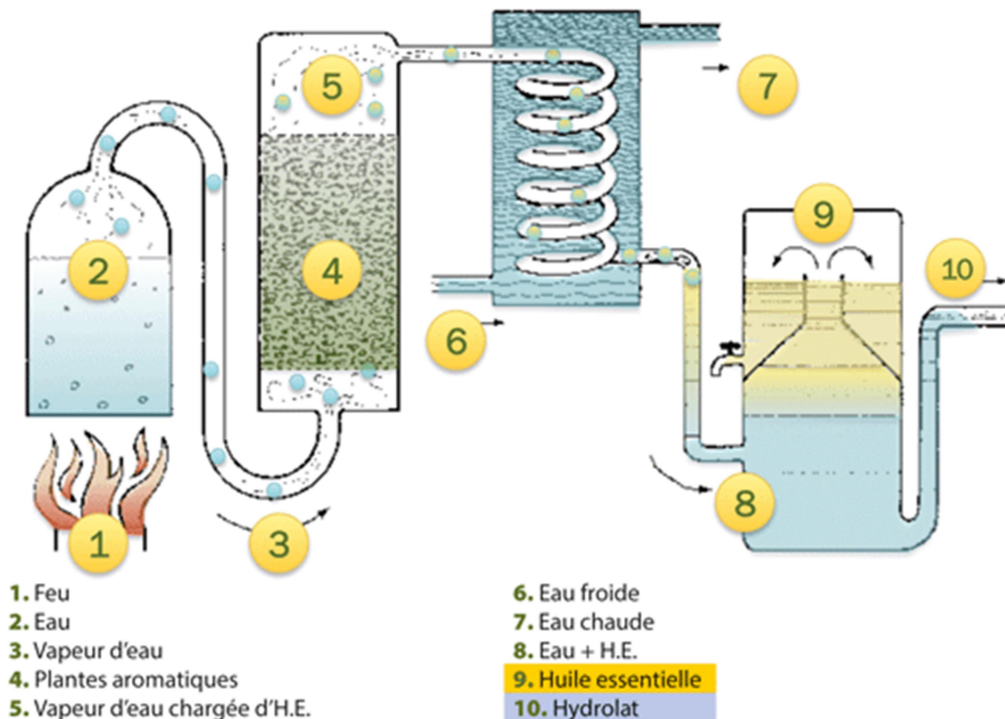


Figure 4 : Distillation par entraînement à la vapeur d'eau [20]

Pour mieux comprendre le procédé, voici l'explication de la figure 4 :

On place dans l'alambic ④ sur une grille métallique ou une plaque percée, la plante aromatique ou les parties de la plante entière, concassées ou broyées fraîches ou sèches que l'on veut distiller. On chauffe ① la première cuve remplie d'eau ②, la vapeur d'eau arrive dans l'alambic ③ et entraîne avec elle les composés odorants de la plante aromatique ⑤ dans un serpentin réfrigérant ⑥⑦. On récupère alors après décondensation dans le vase à décantation (ou vase florentin) un mélange ⑧. Ce mélange est constitué au-dessus par le surnageant qu'est l'huile essentielle ⑨, il contient les composés insolubles dans l'eau de condensation et ces composés sont moins denses que l'eau (à l'exception de l'HE de clou de girofle). Au-dessous, on trouve l'eau de distillation ⑩, appelés aussi « hydrolat » qui contient les composés solubles dans l'eau.

La distillation est une technique délicate qui exige de l'expérience et une surveillance constante. Pour obtenir une HE de première qualité, les critères suivants doivent être respectés :

- L'alambic doit être en acier inoxydable ;
- La distillation doit être effectuée à basse pression (entre 0,05 et 0,10 bars) ;
- La durée de la distillation doit être prolongée pour permettre de recueillir le « totum » des molécules aromatiques ;
- L'eau utilisée sera de l'eau de source peu ou non calcaire pour éviter d'employer des détartrants chimiques ;

- Après la distillation, les HE doivent être filtrées et stockées dans des cuves hermétiques inaltérables placées dans une cave fraîche. Leur mise en bouteille doit se faire uniquement dans des flacons en verre opaque brun ou bleu pour assurer leur conservation à l'abri de l'oxygène et de la lumière.

b) **L'expression mécanique à froid**

[15], [16], [19]

L'expression mécanique à froid est réservée aux *Citrus* (citron, orange, bergamote). Ce procédé s'effectue à température ambiante. Il consiste à briser mécaniquement les poches à essences contenues dans les zestes frais des fruits pour recueillir les composés odorants.

Le procédé classique consiste à exercer sous un courant d'eau une action abrasive sur toute la surface du fruit. Après élimination des déchets solides, l'HE est séparée de la phase aqueuse par centrifugation.

Il existe aussi des machines qui vont rompre les poches par dépression et recueillir directement l'HE. Cette technique évite les dégradations liées à l'action de l'eau.

c) **Les autres procédés d'extraction**

[15], [16], [19]

1. **La distillation sèche**

Cette technique n'utilise pas d'eau. L'HE est obtenue à partir de bois, écorces ou racines, de la plante aromatique, chauffés directement.

2. **La percolation ou l'hydro-diffusion**

La vapeur d'eau est envoyée sur la plante aromatique du haut vers le bas. C'est une méthode rapide qui donne une meilleure qualité de substances aromatiques mais qui charge les huiles essentielles en substances non volatiles. On parle alors d'essence de percolation.

3. **L'hydro-distillation**

Cette méthode ressemble à la diffusion à la vapeur. La différence est que la plante aromatique est immergée dans un volume d'eau porté à ébullition. Les vapeurs obtenues sont condensées et l'huile essentielle est récupérée à la surface de l'eau.

4. **L'extraction au CO₂ supercritique**

C'est le procédé utilisé par les industries pharmaceutiques, alimentaires et en parfumerie. Il consiste à faire passer un courant de CO₂ à haute pression (150 bars pour une température de 34°C) qui fait éclater les poches à essence et entraîne avec lui les substances aromatiques. Le solvant est ensuite évaporé pour ne récupérer que l'HE.

C. **Les différentes familles chimiques**

[15], [18], [21], [22]

Les huiles essentielles sont des mélanges complexes appartenant à deux groupes chimiques distincts dont les origines biogénétiques sont différentes : les terpénoïdes et les composés aromatiques.

a) Les terpénoïdes

Les HE sont composées des terpènes les plus volatiles, donc avec une masse moléculaire peu élevée :

- Les monoterpènes : 10 carbones
- Les sesquiterpènes : 15 carbones

Ces terpènes ont pour précurseurs des esters pyrophosphoriques d'alcools en (C₅)_n.

1. Les monoterpènes

1.1. Les carbures

Les carbures sont presque toujours présents dans les HE. Ils peuvent être acycliques, monocycliques et bicycliques. Ce sont essentiellement des toniques.

Propriétés : Stimulants des glandes surrénales, anti-infectieux, antiseptiques atmosphériques, anti-inflammatoires

Exemples : pinènes (des pins), δ -3-carène (HE de cyprès toujours vert), le limonène que l'on retrouve dans les familles d'agrumes (citron, pamplemousse, oranger)

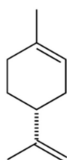


Figure 5 : Limonène

Toxicités :

- L'élimination des carbures monoterpéniques se fait par voie urinaire ou biliaire, ils peuvent donc être **irritants à long terme pour le système rénal**.
- En application cutanée, les carbures peuvent entraîner des rougeurs, des irritations et un prurit. Ils sont **dermocaustiques**. Il faudra diluer les HE dans une HV pour éviter cette toxicité.
- Les carbures présentent un risque épiléptogène.

1.2. Les molécules fonctionnalisées

1.2.1. Les alcools

Les alcools peuvent être acycliques, monocycliques ou bicycliques. Ils sont fortement rencontrés dans les HE.

Propriétés : anti-infectieux à large spectre (bactéricide, virucide fongicide, parasiticide), immunomodulateurs, tonifiants, rééquilibrant nerveux, vasoconstricteurs, anesthésiants pour certains.

Exemples : terpinèn-4-ol (HE du tea tree), thujanol (HE de thym à thujanol ou de la marjolaine), linalol (HE de lavande et du bois de rose), géraniol (HE de géranium rosat), menthol (HE de menthe poivrée).

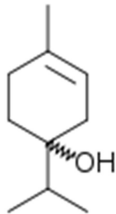


Figure 6 : Terpinèn-4-ol

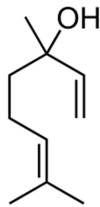


Figure 7 : Linalol

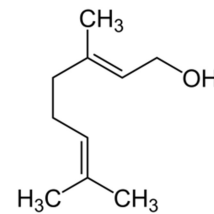


Figure 8 : Géraniol

Toxicités : ces alcools monoterpéniques présentent une faible toxicité, ils sont peu irritants et peu allergisants **sauf le menthol**.

Toxicités du menthol : [15], [22], [23]

Une intoxication au menthol peut provoquer des douleurs abdominales, nausées, vomissements, vertiges, ataxie, convulsions et des somnolences qui peuvent conduire jusqu'au coma.

Les HE contenant du menthol sont contre-indiquées quelles que soient les voies d'administration, chez les enfants de moins de 30 mois. Elles peuvent être à l'origine d'une toxicité par contact local qui se manifeste par un réflexe pharyngé ou nasal pouvant entraîner la mort par arrêt respiratoire.

Elles sont également contre-indiquées chez la femme enceinte ou allaitante, en application cutanée chez les enfants de moins de 7 ans.

NB : en août 2008, l'Afssaps a rédigé une recommandation concernant l'emploi du menthol dans les produits cosmétiques (ainsi que le camphre et l'eucalyptol) : « ne pas introduire dans les produits cosmétiques destinés à des enfants de moins de 36 mois du camphre, de l'eucalyptol et du menthol [...] limiter, dans les produits cosmétiques destinés à l'enfant de 3 ans à 6 ans, la présence de camphre, de l'eucalyptol et du menthol aux concentrations maximales).[24]

1.2.2. Les aldéhydes

Les aldéhydes monoterpéniques sont le plus souvent acycliques.

Propriétés : anti-inflammatoires, anxiolytiques, anti-infectieuses, antiseptiques, insectifuges, mucolytiques.

Exemples : le citral (mélange de deux isomères : le géranial (isomère E) et le néral (isomère Z)) est anti-inflammatoire, sédatif et anti-infectieux.

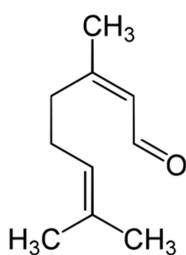


Figure 9 : Néral

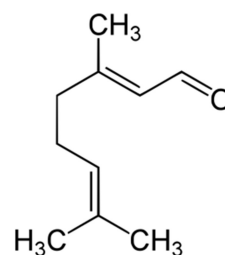


Figure 10 : Géraniol

Toxicités : les aldéhydes monoterpéniques peuvent être **irritants** pour la peau et les muqueuses. Le citral possède un léger effet œstrogénique.

1.2.3. Les cétones

Les cétones monoterpéniques peuvent être monocycliques, acycliques et bicycliques.

Propriétés : mucolytiques, lipolytiques, cholagogues et cholérétiques, anti-infectieuses, cicatrisantes, spasmolytiques, sédatives et calmantes.

Exemples : la thujone (HE de sauge officinale et de thuya), la menthone (HE de menthe poivrée), le camphre (HE de romarin camphré).

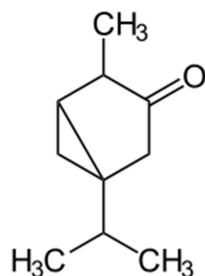


Figure 11 : Thujone

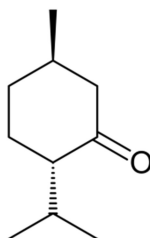


Figure 12 : Menthone



Figure 13 : Camphre

Toxicités :

- Elles peuvent être **abortives** et **neurotoxiques** à fortes doses donc elles sont **contre-indiquées chez la femme enceinte ou allaitante, aux nourrissons et jeunes enfants** (surtout la thujone).
- Le camphre peut être épileptogène et neurotoxique. [18], [23]

1.2.4. Les esters

Les esters sont issus de la réaction d'un acide sur un alcool.

Propriétés : antispasmodiques, anti-inflammatoires, calmantes, antalgiques.

Exemple : l'acétate de linalyle (HE de lavande fine).

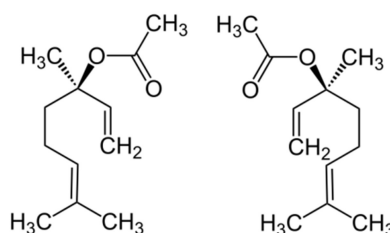


Figure 14 : Acétate de linalyle (énantiomère R à gauche, énantiomère S à droite)

1.2.5. Les éthers

Propriétés : décongestionnants, mucolytiques et expectorants, antiparasitaires, antifongiques, anti-infectieux.

Exemples :

- 1,8-cinéole ou eucalyptol (HE *Eucalyptus radiata*, *Eucalyptus globulus*, de ravintsara, de niaouli etc.) est expectorante, mucolytique, anti-inflammatoire, antispasmodique et anti-infectieux.
- L'oxyde de linalol (HE d'hysope) est antiasthmatic (l'HE d'hysope n'est pas en vente libre).

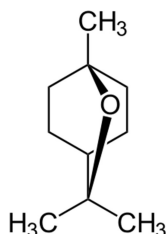


Figure 15 : 1,8-cinéole ou eucalyptol

Toxicités : les HE qui contiennent une forte teneur en **1,8-cinéole**, sont **contre-indiquées en cas d'asthme, de bronches encombrées et chez les jeunes enfants en raison du risque de convulsions.**

2. Les sesquiterpènes [18], [25]

Les carbures, les alcools et les cétones sesquiterpéniques sont les plus fréquentes.

Les sesquiterpènes présentent une bonne tolérance cutanée. Aucune toxicité n'a été mise en évidence aujourd'hui.

2.1. Les carbures

Les carbures sesquiterpéniques sont rencontrés dans de nombreuses HE en proportions très variables.

Propriétés : calmants, décongestionnants veineux et lymphatiques, hypotenseurs légers, anti-inflammatoires, antiallergiques et cicatrisants.

Exemples : chamazulène (HE d'achillée millefeuille ou HE de camomille allemande), le farnésène (HE d'ylang-ylang), δ -cadinène (HE de cyprès), β -caryophyllène (HE des espèces des *Pinus*)

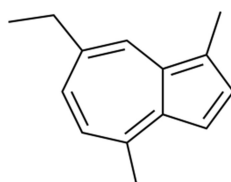


Figure 16 : Chamazulène

2.2. Les molécules fonctionnalisées

2.2.1. Les alcools

Propriétés : toniques veineux et lymphatiques, certains ont une activité œstrogénique-like

Exemples : le viridiflorol (HE de niaouli) et le cédrol (HE de cyprès) sont œstrogénomimétiques et toniques veineux, le carotol (HE de carotte) stimule la régénération des cellules du foie.

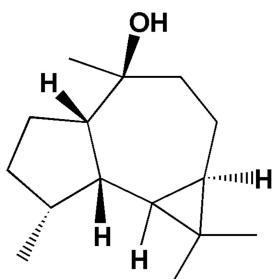


Figure 17 : Viridiflorol

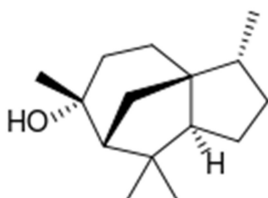


Figure 18 : Cédrol

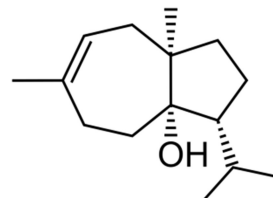


Figure 19 : Carotol

Toxicités : les alcools sesquiterpéniques sont **contre-indiqués chez la femme enceinte ou allaitante**. Ils sont **déconseillés** en cas d'**hyperœstrogénie ou de cancers hormonodépendants** (sauf l'HE de Niaouli qui est indiquée en prévention dans les brûlures de radiothérapie, même en cas de cancer du sein hormonodépendant).

2.2.2. Les cétones

Les propriétés sont proches de celles des cétones monoterpéniques mais elles sont mieux tolérées. Elles ne présentent pas les effets neurotoxiques et abortifs.

Propriétés : mucolytiques, lipolytiques, cholagogues, anti-infectieuses, cicatrisantes.

Exemples : β -vétivone (HE de vétiver).

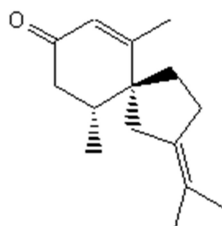


Figure 20 : β -vétivone

2.2.3. Les aldéhydes

Ce sont les sinensals qui donnent l'odeur des *Citrus*, elles sont présentes en faibles quantités.

b) Les composés aromatiques

Les composés aromatiques sont souvent des dérivés du phénylpropane (C₆-C₃) : allylphénols, propénylphénols et des aldéhydes.

On peut également retrouver des composés en C₆-C₁ comme la vanilline mais aussi des lactones dérivées des acides cinnamiques.

Ils sont beaucoup moins présents que les terpénoïdes.

1. Les phénols

Ce sont les molécules aromatiques les plus fréquemment rencontrées dans les HE.

Propriétés : antiseptiques et anti-infectieux, immunostimulateurs, anti-inflammatoires et antispasmodiques.

Exemples :

- Thymol (HE de thym)
- Carvacrol (HE de thym, de sarriette, d'origan compact ou d'origan d'Espagne)
- Eugénol (HE de girofle)

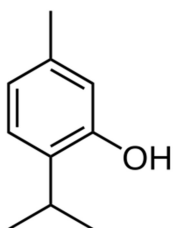


Figure 21 : Thymol

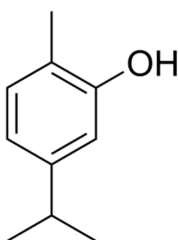


Figure 22 : Carvacrol

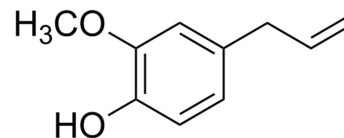


Figure 23 : Eugénol

Toxicités : [18], [23]

- **Dermocaustiques** (thymol et carvacrol)
 - A fortes doses, **toxicité hépatique** et effet **hypertenseur**
 - **Troubles neurologiques** amenant convulsions puis coma et œdèmes pulmonaires
- ⇒ Ne pas les utiliser plus de 7 jours
- ⇒ Usage interdit chez la femme enceinte ou allaitante, les nourrissons et les jeunes enfants

2. Les aldéhydes aromatiques :

Ces molécules phénoliques comportent un radical aldéhyde (-CHO).

Propriétés : tonifiants, immunostimulateurs, antidépresseurs et sédatifs du système nerveux central (SNC), antispasmodiques, aphrodisiaques, antiseptiques majeurs.

Exemple : la cinnamaldéhyde (HE tirée de l'écorce de cannelle)

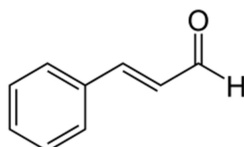


Figure 24 : Cinnamaldéhyde

Toxicités : Les aldéhydes aromatiques sont **dermocaustiques**, (allergies et dermatites de contact) et **hépatotoxiques**.

3. Les éthers

3.1. Les phénols méthyl-éthers

Les HE à phénols méthyl-éthers sont pour la plupart constituées uniquement ou presque de molécules appartenant à cette famille.

Propriétés : antispasmodiques, antalgiques, anti-inflammatoires, propriétés antiallergiques, antibactériennes et antivirales.

Exemples : l'estragole (ou méthyl-chavicol) présent dans les HE d'estragon ou de basilic.

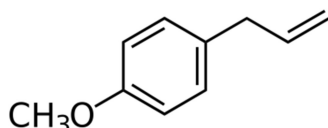


Figure 25 : Estragole

Toxicités : à fortes doses, les phénols méthyl-éthers peuvent être neurotoxiques, hypnotiques et cancérigènes.

3.2. Les éther-oxydes

Ce sont des molécules issues des phénols méthyl éthers.

Propriétés : toniques, antalgiques et antispasmodiques en usage externe, anti-infectieux, antiparasitaires, stimulants digestifs.

Exemples : le safrole (HE de ravintsara), la myristicine (HE de noix de muscade), l'apiole (HE de persil).

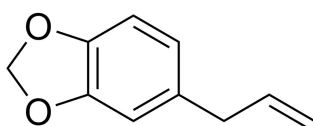


Figure 26 : Safrole

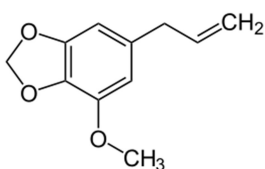


Figure 27 : Myristicine

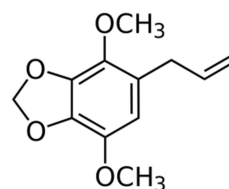


Figure 28 : Apiole

Toxicités :

Les éthers-oxydes présentent de nombreuses toxicités à doses élevées : hépatotoxicité, néphrotoxicité, cardiotoxicité etc.

Voici quelques exemples de toxicités :

- La myristicine est neurotoxique et épiléptogène à fortes doses. Elle peut également provoquer des hallucinations. Elle est abortive et présente une forte toxicité hépatique.
- Lors de la prise à des doses excessives de l'apiole (HE de persil plat), on peut observer des symptômes similaires à l'ivresse alcoolique. L'apiol peut aussi être abortif.

- A fortes doses, le safole devient précurseur de la synthèse des amphétamines à effet psychotrope comme l'ecstasy. La vente des HE contenant du safole est réglementée.

4. Coumarines et furocoumarines

Les coumarines sont des lactones dérivées des acides cinnamiques. Les HE présentent de très faibles teneurs en coumarines.

Propriétés : antiagrégants plaquettaires, antispasmodiques, sédatives et hypnotiques.

Exemples de coumarines : le fraxoside, l'esculoside, l'ombelliférone, dicoumarol

Toxicité des coumarines : **anticoagulants**, ce qui contre-indique la prise d'HE contenant des coumarines avec les médicaments anticoagulants.

Exemples de furocoumarines : Le bergaptène, Le psoralène

Toxicité des furocoumarines : **photosensibilisants**

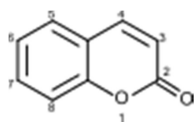


Figure 29 : Coumarine

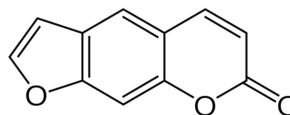


Figure 30 : Furocoumarine

5. Les phtalides

Ce sont des composés complexes apparentés aux coumarines.

Propriétés : anti-infectieux, stimulants des émonctoires.

On les retrouve dans les HE de céleri par exemple.

Ces composés ne présentent pas de toxicité à faibles doses.

6. Les acides organiques

Ce sont des composés organiques qui possèdent le radical (-COOH).

Propriétés : anti-inflammatoires, cicatrisantes et anti-infectieuses.

Exemple : l'acide benzoïque (HE de benjoin), l'acide rosmarinique (HE de romarin ou de sauge) ou l'acide cinnamique (HE de cannelle ou de benjoin).

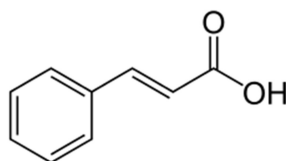


Figure 31 : Acide cinnamique

Il n'y a pas de toxicité décrite.

7. Les esters

Il s'agit d'esters dérivés du phénylpropane.

Propriétés : anti-inflammatoires, antispasmodiques, calmants nerveux.

Exemple : salicylate de méthyle (HE de gaulthérie).

Toxicités du salicylate de méthyle :

Cette molécule est interdite aux personnes allergiques aux salicylés. La voie orale pour les HE contenant du salicylate de méthyle est interdite. Cette molécule peut aussi provoquer des malformations fœtales et une diminution du poids du fœtus (études faites chez l'animal), elle est donc contre-indiquée chez la femme enceinte. Elle peut aussi se retrouver dans le lait maternel (elle est donc contre-indiquée chez la femme allaitante).

D. Les différents modes d'utilisation

[15], [26]

Les différents modes d'utilisation correspondent aux voies d'absorption des HE. On peut avoir recours aux voies olfactives (diffusion atmosphérique, inhalations sèches et humides), les voies internes (voie orale, rectale et vaginale) et la voie cutanée.

Le choix de la voie d'administration est fonction du but recherché pour obtenir un maximum d'efficacité pour un minimum d'effets indésirables. Il dépendra de l'huile essentielle (ses propriétés : volatilité, solubilité, coefficient d'absorption, sa toxicité, son efficacité, ses effets indésirables, la durée du traitement etc.) et de la personne concernée en fonction de ses symptômes, de son âge et de son état de santé.

Quelle que soit la voie d'administration, les HE pénètrent dans le corps, rejoignent la circulation sanguine afin d'atteindre le site malade. [26]

a) Voies olfactives

L'huile essentielle pénètre dans les voies respiratoires par le biais de l'air inspiré en posant quelques gouttes sur les poignets (respiration directe) ou par inhalation (humide ou sèche). [26]

1. La diffusion atmosphérique [15], [26]

Cette méthode est simple d'utilisation et ne présente pas de contre-indication particulière sauf en cas d'allergie. Elle est principalement utilisée pour assainir l'atmosphère, prévenir les épidémies, faire fuir les insectes, désodoriser, relaxer, favoriser le sommeil et parfumer. Il est important de bien choisir les huiles essentielles et de respecter le temps de diffusion.

Il existe différents types de diffuseurs :

- Le diffuseur à jet d'air sec : il utilise l'effet venturi. Les huiles essentielles sont versées dans une ampoule en verre fixée sur un moteur électrique qui va les propulser sur la paroi de l'ampoule par un jet d'air sec et elles sont transformées en un fin brouillard.
- Le diffuseur brumisateur : il permet de mettre en suspension par ionisation une quantité d'eau et d'huiles essentielles dans l'atmosphère.

- Le brûle-parfum : il consiste à mettre les huiles essentielles dans une soucoupe d'eau et de la chauffer à l'aide d'une bougie.
- Le galet poreux, la plaque de plâtre : on y verse quelques gouttes d'huiles essentielles directement sur le support.
- Le galet électrique : il permet de réchauffer doucement les huiles essentielles que l'on verse dans le pore situé au centre du support.

2. L'inhalation [15], [26]

Il existe deux méthodes d'inhalations, l'une humide et l'autre sèche.

2.1. Humide

L'inhalation humide est utilisée pour décongestionner les voies aériennes supérieures afin de faciliter la respiration ou de calmer l'inflammation des muqueuses nasale et bronchique.

Le principe est d'entraîner les huiles essentielles par la vapeur d'eau que l'on vient inspirer.

2.2. Sèche

L'inhalation sèche est utilisée essentiellement pour assainir l'entrée des voies respiratoires, gérer un stress ou rester en éveil. Il suffit de déposer 1 à 2 gouttes d'HE sur un mouchoir ou sur le poignet que l'on porte devant le nez et que l'on vient respirer.

b) Voies internes

1. La voie orale

La voie orale est surtout utilisée dans les infections digestives, respiratoires, gynécologiques ou urinaires.

Ce mode d'absorption est réservé à l'adulte sauf cas exceptionnel. Il nécessite le conseil d'un professionnel de santé et sa durée de traitement doit être courte (il ne faut pas dépasser 7 jours).

Les HE peuvent être ingérées pures sur un support neutre, diluées par exemple dans une HV alimentaire. Il est possible de les mettre dans une gélule, dans ce cas les HE sont diluées dans une poudre inerte. Chaque gélule contient entre 40 et 60 mg d'HE.

Il faudra s'assurer que les doses ne pas dépassent pas 200 à 250 mg pour les HE sans précaution d'emploi particulière et 120 à 150mg pour les HE présentant une toxicité ou des précautions d'emploi (sauf recommandations spécifiques). En effet la toxicité d'une HE est maximale par voie orale.

2. La voie vaginale

La voie vaginale est employée pour soigner les infections gynécologiques ou les mycoses vaginales. La concentration en HE des ovules doit rester faible étant donné la grande perméabilité de la muqueuse vaginale. Il est recommandé de ne pas dépasser 5 à 10% d'HE.

3. La voie rectale

La voie rectale est la méthode la plus rapide et la plus efficace pour soigner un trouble respiratoire, des nausées et des vomissements. Les suppositoires ne doivent pas

contenir d'HE irritantes, dermocaustiques, contre-indiquées en cas de rectocolite hémorragique, maladie de Crohn ou d'hémorroïdes. Le dosage d'HE par suppositoire ne doit pas dépasser 100mg pour les adultes et 50 mg pour les enfants de plus de 30 mois.

c) **Voie cutanée [15], [26]**

La voie cutanée est la voie d'utilisation principale des huiles essentielles. Cette méthode est très efficace et est généralement bien tolérée. Elle permet de soigner de nombreux troubles : ORL, digestifs, circulatoires, dermatologiques, stress, contractures musculaires, douleurs etc.

Le plus souvent l'HE est diluée dans une huile végétale en massage mais il est parfois possible de l'utiliser pure (uniquement chez l'adulte et les enfants de plus de 7 ans).

Elle peut parfois être appliquée diluée sur les muqueuses en cas d'aphtes, de gingivites, de douleurs dentaires, de démangeaisons, de problèmes gynécologiques, d'hémorroïdes ou de fissures anales.

Il est aussi possible de diluer quelques gouttes d'huiles essentielles dans un bain, cette méthode est utilisée pour les infections respiratoires, le rhume, la grippe, la fatigue, les jambes lourdes etc.

E. Effets indésirables et toxicités des composants aromatiques

[21], [22]

C'est un aspect important à prendre en compte car les huiles essentielles sont souvent perçues par le grand public comme « produit naturel » et « non-toxiques » conduisant à une utilisation parfois abusive. Un grand nombre de produits sont distribués en dehors du secteur pharmaceutique.

Seules 15 huiles essentielles sont réservées à la vente en pharmacie (décret n°2007-1198 du 3 août 2007) et doivent être conformes à la qualité pharmaceutique décrite dans la Pharmacopée européenne ou dans la Pharmacopée française [27]. (Annexes I)

La vente dans les secteurs non pharmaceutiques augmente le risque de mésusage donc de toxicité liée à l'automédication.

Selon l'HE et son utilisation, la toxicité peut être aiguë ou chronique voire les deux à la fois.

La toxicité aiguë se manifeste dans les minutes qui suivent l'introduction de l'HE dans l'organisme comme les convulsions épileptiformes qui peuvent être provoquées par le camphre. La toxicité chronique est, quant à elle, liée à l'utilisation prolongée des HE.

Nous allons voir les principaux effets secondaires avec des exemples pour chacun d'eux.

a) **Propriétés vésicantes et nécrosantes[22]**

Certaines huiles essentielles peuvent provoquer des irritations graves de la peau pouvant aller jusqu'à la nécrose du tissu.

L'**HE de moutarde**, qui contient l'isothiocyanate d'allyle, provoque des brûlures de la peau avec apparition de vésicules. À des doses plus importantes, on peut même provoquer la nécrose du tissu cutané.

L'**HE de croton** contient une substance très irritante employée à titre révulsif.

L'**HE de *Juniperus sabina*** peut présenter un effet nécrotique à haute dose ou en utilisation au long court.

b) **Propriétés allergisantes ou hypersensibilisantes [15], [22], [23]**

Le **cinnamaldéhyde** que l'on retrouve dans l'HE d'écorce de cannelle est responsable de dermatites de contact. [28], [29]. L'allergie croisée au cinnamaldéhyde est assez fréquente chez les sujets allergiques au baume du Pérou. Les dentifrices et les gommes à mâcher aromatisées à la cannelle (ou au cinnamaldéhyde) sont susceptibles de provoquer des altérations de la muqueuse buccale (inflammations, modifications de l'épithélium, hyperkératoses, dysplasies)[21].

Les HE contenant des **phénols** sont les plus irritants : carvacrol, thymol et eugénol.

Les **carbures monoterpéniques** peuvent entraîner une irritation cutanée (rougeur, prurit, chaleur) :

- Le limonène est l'une des molécules les plus allergisantes. C'est l'oxydation à l'air du limonène qui potentialise sa sensibilisation et qui crée de puissants allergènes [30]. On observe des allergies croisées avec le baume du Pérou. Cette molécule cumule aussi l'effet photosensibilisant.
- L'alpha-pinène est un allergisant potentiel, il est irritant pour la peau (HE de térébenthine est riche à 90% de carbures monoterpéniques, elle est donc très agressive).

→ Il convient d'effectuer un **test de tolérance cutanée** avant toute application chez les personnes présentant un terrain allergique. Le test consiste à appliquer 1 à 2 gouttes d'HE diluée dans le pli du coude. L'absence de réaction signifie qu'il n'y a pas de réaction allergique immédiate. En cas d'érythème, l'usage des HE sera contre-indiqué.

c) **Propriétés photosensibilisantes [15], [22]**

Les principales molécules photosensibilisantes sont les furocoumarines.

La photosensibilisation ne doit pas être prise à la légère dans la mesure où elle peut être susceptible de favoriser la carcinogénèse.

d) **Propriétés neurotoxiques [22]**

Les HE peuvent présenter des propriétés neurotoxiques telles que des convulsions, des crises d'épilepsie voire le décès.

Les **cétones** sont particulièrement agressives pour les tissus nerveux.

L'intoxication aiguë par les cétones se manifeste par les symptômes suivants :

- À des doses faibles de substances toxiques : vertiges, sensation de malaise, désorientation ;

- À des doses plus élevées : obnubilation puis stupéfaction avec incoordination motrice ;
- À dose toxique : accès épileptiforme et tétaniforme accompagné de nausées, de dyspnées et de troubles psychosensoriels ;
- À des doses encore plus importantes : coma et décès possible.

En novembre 2011, l'Afssaps (aujourd'hui l'ANSM) a alerté les professionnels de santé sur la contre-indication des suppositoires contenant des dérivés terpéniques, chez les enfants de moins de 30 mois et les enfants ayant des antécédents d'épilepsie ou de convulsion fébrile en raison du risque d'atteinte neurologique.[31]

e) **Propriétés néphrotoxiques [15]**

Les HE néphrotoxiques contiennent des molécules pouvant créer une inflammation ou altérer le système rénal.

Les **carbures monoterpéniques** peuvent entraîner une néphrotoxicité à doses élevées ou en usage prolongé car leur élimination se fait par voie urinaire ou biliaire.

Les huiles essentielles riches en **alpha-pinène** peuvent provoquer une irritation des néphrons qui se traduit par des traces de sang dans les urines. L'atteinte rénale se produit lors d'ingestion par voie orale et prolongée de ces HE.

f) **Propriétés hépatotoxiques [15], [22]**

Les HE hépatotoxiques sont constituées de molécules pouvant altérer les cellules du foie (les hépatocytes).

Les **phénols** terpéniques et/ou aromatiques peuvent altérer les hépatocytes au long court. Il faudra donc les utiliser sur une période courte (7 jours) et à faible dose.

L'HE d'origan, HE de sarriette, HE de clou de girofle, HE de cannelle, HE de thym à thymol sont hépatotoxiques. Ces HE sont :

- CI chez les personnes atteintes de pathologies hépatiques (cirrhose, hépatite, insuffisance hépatique, intolérance au paracétamol) ;
- CI chez la femme enceinte ;
- A éviter chez les enfants de moins de 10 ans.

Pour limiter le risque d'hépatotoxicité, on peut les associer à une HE hépatoprotectrice comme l'HE de romarin à cinéole et à verbénone [32], l'HE de basilic français [33] (à ne pas confondre avec l'HE de basilic tropical qui est hépatotoxique) ou l'essence de citron.

g) **Propriétés carcinogéniques[22]**

Le bêta-asarone, le safrol et le dihydrosafrole peuvent être à l'origine, chez le rat, de carcinomes hépatiques.

Les furanocoumarines, par leurs propriétés photosensibilisantes, peuvent favoriser le cancer de la peau.

F. Les précautions d'emploi

[15], [26], [34], [35]

Pour éviter tout risque de survenu d'un effet indésirable ou d'intoxication aux huiles essentielles, il est indispensable de suivre les précautions d'emploi suivantes :

- Les HE sont **contre-indiquées chez la femme enceinte et allaitante, chez le nourrisson et l'enfant de moins de 3 ans** sauf exceptions
- **Ne pas utiliser de façon prolongée**, même à faible dose
- **Ne jamais utiliser d'HE en intraveineuse, intramusculaire, ni dans les yeux**
- Ne pas utiliser en cas d'allergies aux HE : il faudra effectuer un test de tolérance cutanée. Ce test consiste à déposer-une goutte d'HE pure sur le pli du coude, si une irritation apparaît au bout de 10-15 minutes, il faut contre-indiquer l'emploi d'HE.
- **Ne jamais appliquer les HE pures sur les muqueuses**
- Conserver les HE dans un **flacon fermé, à l'abri de la lumière**
- Elles sont **fortement déconseillées** chez les **asthmatiques** et les **épileptiques**
- Ne pas laisser les flacons à la portée des enfants
- Pas de prise d'HE en continu, 3 semaines maximum sans avis médical
- Pas d'exposition solaire après application d'HE
- Utiliser uniquement des HE pharmaceutiques 100% pures et naturelles, dont on connaît la composition qualitative et quantitative et conservées dans de bonnes conditions. Il vaut mieux privilégier le label Agriculture Biologique.
- Respecter strictement les voies d'administration, les doses prescrites et les contre-indications (CI) propres à chaque HE

G. Posologies

[18], [35], [36]

	Adultes	Enfants > 7 ans Sauf exceptions
Voie orale	1 à 2 gouttes par prise, jusqu'à 3 fois par jour	1 goutte par prise, jusqu'à 3 fois par jour
Pour les mélanges d'HE	6 gouttes du mélange par jour	3 gouttes du mélange par jour
Voie cutanée	1 à 5 gouttes d'HE par application, jusqu'à 3 fois par jour	1 à 2 gouttes d'HE diluée dans une HV par application, jusqu'à 3 fois par jour
Pour les mélanges	Pour le corps : une proportion de 20% d'HE dans l'HV Pour le visage : une proportion de 5% d'HE Pour une action en profondeur : une proportion de 30% d'HE Respecter les posologies prescrites.	
Dans un bain	30 gouttes d'HE dans un une base neutre	10 gouttes d'HE dans une base neutre
Diffusion	Quelques gouttes, 10 minutes par demi-heure ou 10 minutes par heure. Ne pas excéder 15 minutes 4 fois par jour (risque d'irritation de la muqueuse pulmonaire) Ne pas diffuser d'HE en continu, en présence d'enfants de moins de 7 ans et en présence de personnes asthmatiques.	
Inhalation sèche	10 gouttes à partir de 10 ans	2 gouttes sur le support à respirer (mouchoir, oreiller, col...)
Inhalation humide	5 gouttes dans un bol d'eau très chaude. Respirer les vapeurs 5 à 10 minutes en fermant les yeux.	
Voie rectale	<ul style="list-style-type: none"> - 50 à 100mg d'HE par suppositoire de 2 ou 3 g - 2 à 3 suppositoires par jour (éviter de dépasser 200mg d'HE par jour) 	De 30 mois à 15 ans : <ul style="list-style-type: none"> - 20 à 50mg d'HE par suppositoire de 1 à 2g - 1 à 3 suppositoires par jour
Voie vaginale	<ul style="list-style-type: none"> - 50 mg d'HE par ovule - 1 à 2 ovules par jour 	

Tableau 1 : Tableau indicatif des principales posologies des huiles essentielles en fonction de leur voie d'administration

N.B. : Selon les laboratoires, 1mL d'huile essentielle correspond environ à 15,20 ou 35 gouttes, il faut donc adapter les doses en conséquence. [15]

Partie 2: Les allergies

I. La rhinite allergique (rhume des foins)

La rhinite allergique (RA) est un problème de santé mondial. Selon une étude internationale menée entre 2014 et 2015, il a été mis en évidence la prévalence de la RA de 15 à 25%. La population des jeunes adultes, des adolescents et des jeunes enfants est la plus touchée par la RA avec des comorbidités d'asthme, de sinusite, de conjonctivite et de polypose nasale. Cette étude montre aussi des symptômes nasaux plus intenses au printemps (51,92%) avec comme aéroallergènes les plus courants : le pollen et les acariens (67,31%) devant les squames animales et les polluants (23,08%) et les allergènes fongiques (21,15%). [37]

A. Définition et symptomatologie

[38]–[40]

La rhinite allergique (RA) est une maladie inflammatoire chronique de la muqueuse nasale par le contact d'un agent allergène (pouvant être le pollen) auquel le patient est déjà sensibilisé.

L'inflammation est à l'origine des symptômes de la RA, elle est médiée par les immunoglobulines E (les IgE) après exposition des muqueuses aux allergènes concernés.

Les symptômes évocateurs sont les suivants :

- Rhinorrhée
- Obstruction nasale
- Éternuements isolés ou en salves
- Écoulement oculaire irritant ou non
- Démangeaisons : voile du palais, nez, yeux, oreilles.

Dans sa forme la plus sévère, la RA peut provoquer des troubles du sommeil, augmenter la fréquence des infections : rhinovirose, sinusite, otite moyenne avec une évolution possible vers un asthme ou l'apparition de polypose nasale.

Le caractère répétitif des symptômes et la gêne occasionnée chaque année par le pollen entraîne la demande d'un traitement préventif susceptible de diminuer les effets et les complications.

Il est conseillé de le commencer un mois avant la pollinisation.

B. Conseils en cas de RA liées aux pollens

[39], [40],[41], [42], [43], [44]

- Éviter les séjours prolongés à l'extérieur lors des jours de grand vent pendant la saison pollinique
- Faire des lavages de nez à l'eau de mer pour évacuer la présence d'allergènes sur la muqueuse nasale
- Éviter de tondre la pelouse pendant la saison pollinique et de planter des végétaux hyper-allergisants (noisetier, bouleau, cyprès)
- Ne pas étendre son linge dehors pendant cette période
- Se laver les cheveux pour retirer le pollen
- Ne pas dormir les fenêtres ouvertes

- Éviter la climatisation
- Aérer la maison le matin et non le soir
- En cas d'allergie aux pollens, suivre leur évolution par le biais du site du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA).
- Supprimer ou diminuer fortement la consommation de tabac

C. Limites du conseil

[40]

Un avis médical est nécessaire en cas de rhinite sévère qui perturbe la qualité de vie ainsi que chez les enfants pour vérifier qu'il n'y ait pas d'asthme associé.

D. Traitements homéopathiques

La prise en charge par l'homéopathie, qui a fait l'objet d'études, peut se faire de manière préventive et curative. Notamment en 2013, une étude pilote visant à évaluer l'efficacité des remèdes homéopathiques dans la RA a été réalisée sur 30 personnes. Les traitements homéopathiques ont été choisis individuellement et selon les symptômes, Après résultats, les données suggèrent que le traitement homéopathique individualisé peut être utile pour les patients. Cependant, il est nécessaire d'effectuer des tests avec une taille d'échantillons plus importante et une plus longue pour confirmer ces données. [45]

a) Les traitements préventifs

[2], [40], [41]

1. Apis Mellifica 15 CH

Origine : *Apis mellifica* L. (Apidae), Abeille

Partie utilisée : abeille entière

Indications : rhinites et conjonctivites avec œdème rose, rouge, piquant et brûlant, d'apparition rapide, améliorées par des applications d'eau froide.

Posologie : 5 granules matin et soir

2. Poumon histamine 15 CH

Origine : poumon de cobaye sacrifié au cours d'un choc anaphylactique provoqué

Indications : les manifestations allergiques telles qu'elles soient

Posologie : 5 granules matin et soir

3. Pollens 15CH ou 30CH

Origine : mélange de différents pollens connus pour leur pouvoir allergisant

Indications : allergies au pollen

Posologie : 5 granules le soir au coucher

b) Les traitements curatifs

[2], [40], [41]

➤ Les souches les plus courantes :

1. Allium cepa 9CH

Origine : *Allium cepa* L. (Amaryllidaceae), oignon

Partie utilisée : bulbe frais

Indications :

- écoulement nasal clair irritant les ailes du nez et la lèvre supérieure
- nombreux éternuements
- écoulements oculaires non irritants
- toux spasmodiques douloureuses avec sensation d'écorchures ou de déchirures

Modalités : aggravation par la chaleur / amélioration par l'air frais

Posologie : 5 granules toutes les heures jusqu'à amélioration des symptômes

2. Euphrasia Officinalis 9 CH

Origine : *Euphrasia officinalis* L. (Scrophulariaceae), Euphrase « casse-lunette »

Partie utilisée : plante entière fraîche

Indications :

- écoulement nasal abondant non irritant
- éternuements
- écoulement oculaire irritant avec rougeur de la conjonctive et paupières collées le matin
- sensation de cuisson dans les yeux comme par du sable

Posologie : 5 granules toutes les heures jusqu'à amélioration des symptômes

3. Kalium iodatum 9 CH

Origine : Iodure de potassium

Indications :

- écoulement nasal aqueux et irritant
- douleur des sinus frontaux
- douleur constrictive à la racine du nez
- écoulement oculaire irritant, sensation de brûlure des yeux et paupières boursoufflées

Posologie : 5 granules toutes les heures jusqu'à amélioration des symptômes

4. Nux vomica 9 CH

Origine : *Strychnos nux vomica* L. (Loganiaceae), noix vomique

Partie utilisée : graine séchée

Indications :

- nez bouché, surtout la nuit, avec des frissons
- éternuements en salves le matin au réveil
- écoulement nasal aqueux non irritant le jour

Posologie : 5 granules toutes les heures jusqu'à amélioration des symptômes puis 3 à 4 fois par jour

5. **Sabadilla 9 CH**

Origine : *Schoenocaulon officinale* A. Gray (Melanthiaceae), Cévadille

Partie utilisée : semence séchée

Indications :

- éternuements en salves avec sensation d'obstruction du nez
- démangeaisons du voile du palais calmées par l'application de la langue

Modalités : amélioration par la chaleur / aggravation par le froid

Posologie : 5 granules toutes les heures jusqu'à amélioration des symptômes

➤ **Les spécialités :**

Boiron :

1. **Rhinallergy® boîte de 40 comprimés à sucer[46]**

Composition : (pour un comprimé à sucer de 300 mg)

- Substances actives: Allium cepa 5 CH (0,5 mg), Ambrosia artemisiaefolia 5 CH (0,5 mg), Euphrasia officinalis 5 CH (0,5 mg), Histaminum muriaticum 9 CH (0,5 mg), Sabadilla 5 CH (0,5 mg), Solidago virga aurea 5 CH (0,5 mg)
- Excipients à effet notoire : saccharose et lactose

Indication : traitement symptomatique des rhinites allergiques (rhume des foins) et des conjonctivites allergiques transitoires

Posologie et mode d'administration : un comprimé à sucer lentement toutes les une à deux heures sans dépasser six comprimés par jour. La durée maximale d'utilisation est de 7 jours.

Contre-indication : enfant de moins de 6 ans en raison du risque de fausse route



2. **Homéoptic® collyre en récipient unidose [47]**

Composition :

- Substances actives : Euphrasia officinalis 3 DH (1,00 %), Calendula officinalis 3 DH (0,25 %), Magnesia carbonica 5 CH (0,25 %), pour une dose de 0,4 ml.
- Excipients : Chlorure de sodium, eau purifiée

Indications :

- irritations oculaires
- gênes oculaires d'origines diverses

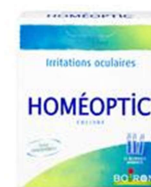
Chez l'adulte et l'enfant à partir de un an.

Posologie et mode d'administration : 1 à 2 gouttes dans chaque œil, 2 à 6 fois par jour.

Utiliser une nouvelle dose à chaque instillation.

Contre-indications:

- Lorsque l'irritation s'accompagne de pus.
- En cas de douleur vive, choc direct ou blessure



3. **Homéoplasmine® pommade**[48]



Composition :

- Les substances actives sont : Teinture de souci des jardins (0,1 g), Teinture de phytolaque (0,3g), Teinture de bryone (0,1 g), Teinture de benjoin du Laos (0,1 g), Acide borique (4,0 g), pour 100 g de pommade.
- L'excipient est la vaseline.

Indication : traitement d'appoint des irritations de la peau

Posologie et mode d'administration : 1 à 3 applications par jour en couche mince

Contre-indication :

- Chez l'enfant de moins de 30 mois
- Sur des lésions surinfectées ou suintantes
- En cas d'allergie (hypersensibilité) aux substances actives ou à l'un des autres composants

Lehning:

1. **Lergypax®, boîte de 40 comprimés orodispersibles** [49]



Composition : Allium cepa 6 DH, Euphrasia officinalis 2 DH, Histaminum 6 DH, Sabadilla 6 DH, Arsenicum iodatum 6 DH, Arundo donax 2 DH

Excipient à effet notoire : lactose.

Indications :

- rhinite allergique
- rhinite spasmodique (périodique ou apériodique)
- conjonctivite allergique

Chez l'adulte et l'enfant à partir de 30 mois.

Posologie et mode d'administration :

- En prévention : 2 comprimés 2 fois par jour, le mois précédent et pendant toute la période d'allergies saisonnières.
- En cas de crise : 2 comprimés 5 fois par jour pendant 3 jours, puis 2 comprimés 3 fois par jour pendant 8 jours, puis 2 comprimés 2 fois par jour pendant toute la période d'exposition.
- Par voie sublinguale à prendre à distance des repas.

Weleda :

1. **Gencydo®, solution pour pulvérisation nasale** [50]



Composition :

- Substances actives : Succus citri 1 DH (10 g), Succus cydoniae 1 DH (10g) pour 100 g de solution pour pulvérisation nasale.
- Excipients : eau purifiée, chlorure de sodium

Indications :

- traitement de la rhinite allergique (rhume des foins)
- écoulement nasal

- congestion de la muqueuse nasale
- éternuements
- prurits

Pour les adultes et enfants de plus de 6 ans.

Posologie :

- pour les adultes et enfants à partir de 12 ans : 1 à 2 pulvérisations dans chaque narine 3 à 5 fois par jour
- pour les enfants de 6 à 12 ans : 1 pulvérisation dans chaque narine 3 fois par jour

2. **Calendoron®, crème [51]**

Composition : teinture mère de *Calendula officinalis* 5g pour 25g de crème (excipients : lanoline, alcools de graisse de laine, cire d'abeille jaune, huile de sésame, eau purifiée)



Indications : traitement d'appoint des irritations cutanées, pour les adultes et les enfants de plus de 6 ans.

Posologie et mode d'administration : Sur une peau propre et sèche, appliquer la crème par un massage léger, afin de faire pénétrer celle-ci, deux à quatre fois par jour. La durée du traitement ne doit pas dépasser une semaine sauf avis médical contraire.

➤ **Les autres souches :**

[2],[41]

1. **Aralia racemosa 5 CH**

Origine: *Aralia racemosa* L. (Araliaceae), aralia à grappes ou Salsepareille de Virginie

Partie utilisée : partie souterraine séchée

Indications:

- rhinite avec écoulement clair, aqueux, irritant et excoriant, accompagnée d'éternuements
- rhinite aggravée par les courants d'air
- toux déclenchée par la position allongée
- dyspnée asthmatiforme survenant en s'allongeant ou après un premier sommeil vers 23 heures

Posologie: 5 granules 3 à 4 fois par jour

2. **Arsenicum Album 9 CH**

Origine : anhydre arsénieux

Indications :

- irritations du rhinopharynx et des bronches associées à une dyspnée intense
- rhinorrhée aqueuse brûlante améliorée par la chaleur

Modalités :

- aggravation des symptômes la nuit entre 1h et 3h
- aggravation des symptômes par le froid

Posologie : 5 granules 3 à 4 fois par jour

3. **Arundo donax 5 CH**

Origine : *Arundo donax* L. (Poaceae), canne de Provence

Partie utilisée : parties souterraines

Indications :

- écoulement nasal spasmodique
- démangeaisons des narines, de la voûte palatine et essentiellement des conduits auditifs
- allergie aux graminées

Posologie : 5 granules 4 à 5 fois par jour

4. **Naphtalinum 9 CH**

Origine: Naphtaline

Indications:

- écoulement nasal abondant, très excoriant, avec de nombreux éternuements
- irritations nasale et oculaire

Posologie : 5 granules 3 à 4 fois par jour

5. **Pulsatilla 9 CH:**

Origine: *Pulsatilla vulgaris* Mill. (Ranunculaceae), anémone pulsatile

Partie utilisée : plante entière fleurie fraîche

Indications :

- obstruction nasale la nuit
- écoulement nasal non irritant le jour, clair et devenant jaunâtre
- toux associée possible, sèche la nuit et grasse le jour

Modalités :

- amélioration des symptômes à l'air frais
- aggravation à l'air confiné

Posologie : 5 granules 3 à 4 fois par jour

6. **Sanguinaria Canadensis 9 CH**

Origine : *Sanguinaria canadensis* L. (Papavéraceae), sanguinaire du Canada

Partie utilisée : rhizomes

Indications :

- céphalée congestives avec sécheresse des muqueuses nasales et pharyngées
- sensation de brûlure
- coryza abondant excoriant les narines
- éternuements

Modalités : aggravation par les odeurs, le bruit, le mouvement et la lumière

Posologie : 5 granules 3 à 4 fois par jour

E. Traitements par l'aromathérapie

[15], [34], [44]

Pour calmer la réaction allergique et l'inflammation provoquée par la RA, on conseillera une HE antiallergique (HE de matricaire camomille) et une HE anti-inflammatoire.

a) HE antiallergiques

1. HE de Matricaire camomille ou camomille allemande [15], [21]

i Généralités

Nom latin : *Chamomilla recutita* L. (Asteraceae)

Partie distillée : sommités fleuries

Principaux constituants :

- Sesquiterpènes : bêta-farnésène (37 à 57 %), alpha-farnésène, **chamazulène** (1 à 15%)
- Oxydes sesquiterpéniques : alpha-bisabolol, oxydes de bisabolol A et B

ii Propriétés utilisées dans la rhinite allergique:

L'HE de camomille allemande possède une activité :

- **antiallergique** grâce au chamazulène et l'alpha-bisabolol qui inhibent la libération d'histamine.
- **anti-inflammatoire** (bêta-farnésène, chamazulène, alpha-farnésène, alpha-bisabolol, oxyde de bisabolol A et B).
Cette propriété a été vérifiée dans des modèles expérimentaux sur l'œdème de la patte du rat, arthrite induite, érythème, radio-induit. Les molécules de bêta-farnésène, chamazulène, alpha-farnésène, alpha-bisabolol, oxydes de bisabolol A et B ont des propriétés inhibitrices sur la cyclo-oxygénase, la 5-lipoxygénase et sur la production d'interleukine-1 [21]
- **antiprurigineuse.**

iii Voies d'administration :

- voie cutanée diluée
- inhalation sèche
- exceptionnellement par voie orale pure (voie réservée à l'adulte sans dépasser 200mg /jour et 10 jours de traitement)

NB : Une étude chez des volontaires humains a démontré que les huiles essentielles de matricaire pénètrent dans les couches profondes de la peau ce qui explique leur utilisation par voie cutanée pour leur activité anti-inflammatoire. [52]

iv Toxicités :

L'HE de camomille allemande peut être à l'origine de dermatites de contact allergique (→ test cutané).

v Précautions d'emploi :

- Effectuer un **test de tolérance cutanée** du fait de la présence de dérivés issus de la dégradation de lactones sesquiterpéniques (matricine) pour les personnes allergiques à la matricaire ou aux autres plantes issues de la famille des astéracées
- Ne pas utiliser en cas d'épilepsie
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 7 ans
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante

vi Interactions médicamenteuses :

Il existe de potentielles interactions médicamenteuses avec les traitements anticoagulants et antiagrégants plaquettaires. On retrouve l'effet inhibiteur *in vitro* du CYP2D6 par le chamazulène, le farnésène et l' α -bisabolol.

2. **HE d'Estragon [15], [21], [53], [54]**

Elle est souvent citée à tort pour calmer les réactions allergiques mais elle n'a pas d'action antihistaminique comme l'HE de matricaire camomille qui grâce au chamazulène bloque la libération d'histamine. Il est donc préférable d'utiliser l'HE de camomille allemande pour son action antiallergique et anti-inflammatoire.

i Généralités

Nom latin : *Artemisia dracunculus* L. (Asteraceae)

Partie distillée : feuilles

Principaux constituants :

- Méthyl-chavicol ou estragole (75 à 80%)
- *Trans* β -ocimène (6-12%)
- *Cis* β -ocimène (6-12%)

ii Propriétés utilisées dans la rhinite allergique :

Elle n'a pas de propriété pour soulager une réaction allergique. Elle présente une activité relaxante et antalgique qui expliquerait une réponse positive chez certaines personnes atteintes de RA.

iii Voies d'administration :

- Inhalation sèche
- Voie cutanée **diluée**
- Voie orale sans dépasser 4mg/ jour à utiliser sur des périodes courtes (72h)

iv Toxicités :

L'estragole rend cette HE **hépatotoxique** et cancérigène chez l'animal. De plus cette HE est irritante lorsqu'elle est utilisée pure sur la peau. Il conviendra alors de la diluée dans une HV.

v Précautions d'emploi :

- HE réservée à l'adulte
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante
- Malgré une certaine reconnaissance de cette huile essentielle en aromathérapie, des alternatives sont souhaitables en raison de la toxicité de l'estragole.

En effet l'estragole serait un cancérigène génotoxique, c'est-à-dire qu'il peut induire le cancer en endommageant l'ADN cellulaire. [54]

b) HE aux propriétés anti-inflammatoires

On pourra utiliser les HE de lemongrass, de litsée citronnée mais aussi l'HE de lavande officinale pour son action anti-inflammatoire et ses propriétés calmantes. On détaillera uniquement les deux premières, l'HE de lavande fine sera décrite plus tard dans les lucites estivales (Partie 2:III.E.b) 2 ci-dessous)

1. HE de lemongrass[15], [35]

i Généralités

Nom latin : *Cymbopogon flexuosus* (Poaceae) ou *Cymbopogon citratus*

Partie distillée : herbe

Principaux constituants :

- Aldéhydes monoterpéniques : citral
- Alcools monoterpéniques : géraniol
- Esters monoterpéniques : acétate de géranyle
- Carbures monoterpéniques : limonène
- Carbures sesquiterpéniques : bêta-caryophyllène

ii Propriétés utilisées dans la rhinite allergique :

Elle présente des propriétés anti-inflammatoires (citral et carbures sesquiterpéniques) qui seront utilisées contre l'inflammation provoquée par la RA.

iii Voies d'administration :

- Voie cutanée **diluée**
- Diffusion atmosphérique en mélange
- Inhalation sèche
- Voie orale diluée réservée à l'adulte (sans dépasser 200mg/jour et 7 jours de traitement)

iv Toxicités

L'HE de lemongrass peut être **irritante** pour la peau (citral). [55]

v Précautions d'emploi :

Il ne faudra pas l'utiliser chez la femme enceinte ou allaitante (caractère tératogène du citral)

2. HE de litsée citronnée[15]

i Généralités

Nom latin : *Litsea cubeba* (Lour.) Pers. (Lauraceae)

Partie distillée : baies

Principaux constituants :

- Aldéhydes monoterpéniques : citronellal, citral
- Alcools monoterpéniques : géraniol, linalol, citronellole
- Carbures monoterpéniques : limonène
- Carbures sesquiterpéniques : bêta-caryophyllène

ii Propriétés utilisées dans la RA:

On utilisera cette HE uniquement pour ses propriétés anti-inflammatoires (citrал, carbures sesquiterpéniques) dans la RA.

iii Voies d'administration :

- Voie cutanée **diluée**
- Diffusion atmosphérique en mélange
- Inhalation sèche
- Voie orale diluée réservée à l'adulte (sans dépasser 200mg/jour et 7 jours de traitement)

iv Précautions d'emploi et toxicités:

L'HE de litsée citronnée peut se révéler irritante à des concentrations trop élevées ou pour les personnes possédant une peau sensible ou abîmée.

Elle est contre-indiquée lors des 3 premiers mois de la grossesse (caractère tératogène du citral).

c) Exemples d'utilisation

[15], [44]

1. Mélange par voie cutanée diluée :

- Pour les adultes : 20 gouttes (1mL) d'HE matricaire + 10 gouttes (0.5mL) d'HE de Lemon grass dans 8.5mL d'huile végétale de macadamia
- Pour les enfants :
 - De 7 à 10 ans : 6 gouttes (0,3mL) d'HE matricaire dans 9,7mL d'HV de macadamia
 - De 10 à 15 ans : 10 gouttes (0,5mL) d'HE matricaire dans 9.5mL d'HV de macadamia

On appliquera 10 à 20 gouttes du mélange sur la poitrine ou l'avant-bras 2 à 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

2. HV de macadamia : [15], [35], [44]

Nom latin : *Macadamia integrifolia* Maiden & Betche (Proteaceae)

Partie utilisée : noix de macadamia

Principaux constituants : Acides gras mono-insaturés (acide oléique et palmitoléique)

Propriétés : antioxydante, hydratante, adoucissante

d) La spécialité *Phytosun arômes confort printanier*® [56]

Composition : HE de matricaire camomille, de sarriette, de basilic et de romarin ABV

Précautions d'emploi : ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante, chez les enfants de moins de 12 ans, les épileptiques et les personnes présentant des problèmes d'estomac.

Posologie : 1 capsule matin, midi et soir pendant les repas de préférence et pendant 10 jours.



1. HE de Matricaire camomille

Partie 2:l. E. a) 1 ci-dessus

2. HE de Sarriette vivace[15], [57]

i Généralités

Nom latin : *Satureja montana* L. (Lamiaceae)

Partie distillée : sommités fleuries

Principaux constituants :

- Carbures monoterpéniques : sabinène, alpha-pinène, bêta-pinène, paracymène
- Phénols monoterpéniques : **carvacrol** (52-58%), thymol

ii Propriétés utilisées dans la rhinite allergique :

On utilisera l'HE de sarriette des montagne pour son activité anti-infectieuse (carvacrol, thymol) et anti-inflammatoire (bêta-caryophyllène).

iii Voies d'administration :

- Voie orale diluée réservée à l'adulte sur avis médical sans dépasser 78mg/ jour et 7 jours de traitements.
Il faut faire attention dans la littérature sans preuve scientifique, on retrouve des dosages beaucoup trop élevés comme 120mg/jour.
- Voie cutané diluée de 1 à 5% (dermocaustique)

iv Toxicités liées aux phénols :

L'HE de sarriette est **hépatotoxique** en utilisation à doses élevées ou lors d'emploi prolongé. Elle est également **dermocaustique**.

v Précautions d'emploi :

- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans
- Ne pas utiliser en cas d'épilepsie, d'asthme
- Ne pas utiliser en cas de gastrite ou d'ulcère gastroduodéal
- Ne pas utiliser en cas d'hépatite ou de cirrhose
- Ne pas diffuser

3. HE de basilic tropical [15], [21], [53]

i Généralités

Nom latin : *Ocimum basilicum* L. (Lamiaceae)

Partie distillée : feuilles

Principaux constituants :

- Méthylchavicol (ou estragole) (65-85%)
- linalol

ii Propriétés utilisées dans la rhinite allergique :

L'HE de basilic tropical est utilisée pour son activité anti-inflammatoire (linalol), calmante et antalgique.

iii Voies d'utilisation :

- Voie cutanée diluée sans dépasser 8 jours
- Inhalation sèche → attention à l'odeur
- Diffusion atmosphérique → attention à l'odeur
- Voie orale diluée (ne pas dépasser 4mg/ jour et 10 jours de traitement) [54]

iv Toxicités :

Elle peut être irritante lorsqu'elle est appliquée pure sur la peau, des cas de **dermatites de contact** ont été observées. [58]

L'estragole rend cette HE **hépatotoxique** et cancérigène chez l'animal.

v Précautions d'emploi :

- HE réservée à l'adulte
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans
- HE déconseillée en cas d'insuffisance hépatique

4. HE de Romarin ABV (Romarin à Verbénone)[15], [21], [35]

i Généralités

Nom latin : *Rosmarinus officinalis* L. (Lamiaceae)

Partie distillée : sommités fleuries

Principaux constituants :

- Carbures monoterpéniques : Alpha-pinène, camphène, bêta-pinène
- Epoxydes monoterpéniques : 1,8-cinéole
- Cétone monoterpénique : camphre, verbénone
- Alcool monoterpénique : bornéol
- Ester monoterpénique : acétate de bornyle

ii Propriétés utilisées :

- Anti-infectieuse (alpha-pinène, 1,8-cinéole, bornéol)
- Mucolytique (camphre, verbénone)
- Expectorante (1,8-cinéole)
- Anti-inflammatoire (1,8-cinéole)

iii Toxicités

Le camphre est connu pour être à l'origine de convulsions épileptiformes, il faut éviter d'utiliser l'HE de Romarin ABV en cas d'épilepsie. [21]

Quelques cas de **réactions allergiques** ont été signalées. [21]

iv Précautions d'emploi

- CI chez la femme enceinte et allaitante
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans
- Ne pas diffuser
- Ne pas utiliser en cas d'épilepsie
- Pas d'utilisation prolongée

II. Les conjonctivites allergiques

A. Définition et symptomatologie

[41], [59]–[62]

La conjonctivite est une inflammation de la conjonctive : membrane tapissant la partie blanche de l'œil et la partie interne des paupières, qui sécrète le mucus.

La conjonctivite peut être d'origine virale, bactérienne, allergique ou irritative.

Les conjonctivites allergiques surviennent de façon saisonnière, sur terrain atopique ou allergique connu le plus souvent. Elles présentent une atteinte bilatérale et récidivante qui associe prurit, œil rouge, œdème conjonctival (chémosis), sécrétions claires, volumineuses papilles conjonctivales inférieures.

B. Conseils en cas de conjonctivites allergiques

[39], [40]

- Penser à retirer les lentilles de contacts jusqu'à disparition des symptômes.
- Éviter les allergènes
- Bien se laver les mains et laver l'œil au sérum physiologique avant l'utilisation de collyre

C. Limites du conseil

[39], [40],[60]

Une consultation est urgente en cas de :

- douleurs oculaires ;
- œil dur ;
- nausées et céphalées associées à un œil rouge ;
- photophobie ;
- vision floue ;
- baisse d'acuité visuelle ;
- traumatisme de l'œil ou projection dans l'œil.

→ Toute conjonctivite qui ne présente pas de signes d'amélioration en 48 heures nécessite un avis médical.

D. Traitements homéopathiques

[2], [8], [40], [41]

a) **En préventif**

Poumon histamine 15 CH

Origine : Poumon de cobaye sacrifié au cours d'un choc anaphylactique provoqué

Indication : les manifestations allergiques telles qu'elles soient

Posologie : 5 granules matin et soir

b) En curatif

1. Euphrasia Officinalis 5 CH

Origine : *Euphrasia officinalis* L. (Scrophulariaceae), Euphrase « casse-lunette »

Partie utilisée : plante entière de la plante fraîche

Indications :

- larmoiements clairs, abondants
- écoulements oculaires irritants avec rougeur de la conjonctive et les paupières collées le matin
- sensation de cuisson dans les yeux comme par du sable

Posologie : 5 granules toutes les heures jusqu'à amélioration des symptômes

2. Apis Mellifica 9 CH

Origine : *Apis mellifica* L. (Apidae), Abeille

Partie utilisée : abeille entière

Indication : conjonctivite avec œdème rose, rouge, piquant et brûlant, d'apparition rapide, améliorées par des applications d'eau froide.

Posologie : 5 granules toutes les heures si nécessaire, à adapter selon l'intensité des symptômes

3. Allium cepa 7 CH

Origine : *Allium cepa* L. (Amaryllidaceae), oignon

Partie utilisée : bulbe frais

Indications : conjonctivite allergique avec larmoiement irritant

Posologie : 5 granules toutes les heures jusqu'à amélioration des symptômes

4. Homeoptic®, collyre en récipient unidose [47]

Composition :

- Substances actives: *Euphrasia officinalis* 3 DH (1,00 %), *Calendula officinalis* 3 DH (0,25 %), *Magnesia carbonica* 5 CH (0,25 %), pour une dose de 0,4 ml
- Excipients : Chlorure de sodium, eau purifiée

Indications :

- irritations oculaires
- gênes oculaires d'origines diverses

Chez l'adulte et l'enfant à partir de un an.

Posologie et mode d'administration : 1 à 2 gouttes dans chaque œil, 2 à 6 fois par jour.

⇒ Utiliser une nouvelle dose à chaque instillation.

Contre-indications:

- Lorsque l'irritation s'accompagne de pus
- En cas de douleur vive, choc direct ou blessure

5. Euphrasia 3 DH, collyre en récipient unidose [63]

Composition : *Euphrasia* 3 DH, 0,4ml pour un récipient de 0,4ml

Indications :

- fatigue ou surmenage oculaire
- exposition au vent, pollens, atmosphère polluée, fumée, poussières



- Bain en piscine ou en eau de mer

Pour les adultes et enfants de plus de 1 an.

Posologie et mode d'administration : 1 goutte dans chaque œil, 3 fois par jour.

E. Traitements par l'aromathérapie

[15], [18], [21], [26], [35]

Il est interdit de mettre une HE dans les yeux, on utilisera les hydrolats ou eaux florales (HA à ne pas confondre avec les HE), sous-produits de la distillation d'une plante, pour apaiser les yeux et calmer les démangeaisons. L'HA de camomille allemande sera ainsi conseillé dans la conjonctivite allergique pour calmer la réaction allergique.

Les composés volatiles présents dans les HA le sont en très faibles quantités.

1. HA de camomille allemande

Nom latin : *Chamomilla recutita* L. (Asteraceae)

Principaux constituants : linalol, acétate de lavandulyle, acétate de géranyle, acétate de néryle

Propriétés :

- Anti-inflammatoire
- Anti-infectieuse
- Spasmolytique

Posologies : en application de compresse imbibée de l'HA sur les paupières.

2. HA de camomille romaine

Nom latin : *Chamaemelum nobile* L. (Asteraceae)

Principaux constituants : 1,8-cinéole, linalol, terpinèn-4-ol, hexanal, acétate de méthyle, acétate de propanal

Propriétés :

- Antalgique, anesthésiante locale
- Anti-inflammatoire
- Spasmolytique
- Calmante, relaxante
- Astringente

Posologie : en bain oculaire ou en application de compresse imbibée de l'HA sur les paupières.

3. HA de bleuet

Nom latin : *Centaurea cyanus* L. (Asteraceae)

Principaux constituants : linalol, alpha-terpinéol, eucalyptol

Propriétés :

- Anti-inflammatoire
- Apaisant
- Astringent

Posologie : en bain oculaire ou en application de compresse imbibée de l'HA sur les paupières.

4. **HA de rose de damas**

Nom latin : *Rosa damascena*

Principaux constituants : acétate d'éthyle, bêta-myrcène, paramyrcène, limonène, bêta-phellandrène, linalol, alpha terpinéol, citronellol, néral

Propriétés :

- Anti-infectieux
- Anti-inflammatoire
- Spasmolytique
- Astringente
- Régénérateur cutané

Posologie : en compresse oculaire pour nettoyer les yeux et les paupières.

III. **Les lucites estivales bénignes**

A. **Définition et symptomatologie**

[40], [64]–[66]

La lucite estivale bénigne (LEB) ou plus communément appelée allergie solaire est une affection courante de la peau qui apparaît à la suite d'une exposition solaire prolongée. Elle touche principalement les jeunes femmes âgées de 20 à 30 ans, au début de l'été deux ou trois jours après une exposition solaire intense.

La LEB se traduit par une éruption papulovésiculeuse ou papuloérythémateuse extrêmement prurigineuse qui se localise essentiellement au niveau du décolleté et des bras. L'absence d'atteinte du visage est considérée comme le symptôme le plus caractéristique. Elle récidive généralement les années suivantes.

Le mécanisme de cette LEB est mal connu, elle fait intervenir une réaction allergique de la peau aux rayons ultraviolets A du soleil (elle peut également être déclenchée par les UVA des cabines de bronzages).

Il existe d'autres « allergies solaires », il s'agit des lucites polymorphes ou des urticaires solaires qui sont beaucoup plus rares que les LEB.

B. **Conseils contre la LEB**

[67], [68]

- Protéger sa peau avec de la crème solaire haute protection et renouveler les applications toutes les 2 heures (ou après chaque bain)
- Porter des vêtements couvrants, chapeau
- Préparer sa peau du soleil
- Exposition au soleil progressive, limiter la durée
- Éviter les expositions entre 12 et 16 heures

C. **Limites du conseil**

- Eruption généralisée sur tout le corps
- Les brûlures étendues du second degré et altération de l'état général nécessitent une consultation

D. Traitements homéopathiques

[68]–[70]

Pour éviter la survenue de la LEB, on peut conseiller des traitements en préventif, si jamais les symptômes sont déjà apparus des remèdes curatifs sont aussi disponibles.

a) En préventif

Le traitement préventif est à commencer 15 jours avant l'exposition au soleil et il est à poursuivre durant toute la période d'exposition.

1. Muriaticum acidum en 9 CH

Origine : acide chlorhydrique

Indication : hypersensibilité au soleil

Posologie : une dose par semaine

2. Natrum muriaticum 15 CH

Origine : chlorure de sodium

Indication : traitement de fond des allergies solaires

Posologie : une dose par semaine

3. Histaminum 15 CH

Origine : dichlorhydrate d'histamine

Indication : urticaire, réaction allergique

Posologie : une dose par semaine

4. Hypericum perforatum 15 CH

Origine : *Hypericum perforatum* L. (Clusiaceae), Millepertuis

Partie utilisée: plante entière fleurie fraîche

Indications : photosensibilisation, lucites et dermatoses

Posologie : 5 granules 2 fois par jour

b) En curatif

Les principales souches conseillées dans la LEB contre les démangeaisons, l'œdème et la rougeur sont l'*Urtica urens*, l'*Apis mellifica* et la *Belladonna*.

1. Urtica urens 9 CH

Origine : *Urtica urens* L. (Urticaceae), ortie

Partie utilisée : plante entière

Indications : démangeaisons améliorées par le chaud

Posologie : 5 granules toutes les heures jusqu'à amélioration des symptômes

2. Apis mellifica 9 CH

Origine: *Apis mellifica* L. (Apidae), abeille

Partie utilisée : abeille entière

Indications :

- Urticaire solaire
- Œdème rosé et inflammation de la peau

Modalité : Amélioration par le froid

Posologie : 5 granules toutes les heures jusqu'à amélioration des symptômes

3. **Belladonna 9 CH**

Origine: *Atropa belladonna* L. (Solanaceae), la Belladone

Partie utilisée : plante entière fleurie fraîche

Indications : coups de soleil avec érythème (chaleur, rougeur, sueur)

Posologie : 5 granules toutes les heures jusqu'à amélioration des symptômes

E. Traitements par l'aromathérapie

Les traitements par les huiles essentielles sont disponibles en préventif et en curatif par des applications cutanées.

a) **En préventif**

On conseille de préparer un mélange de 25 gouttes d'HE de géranium rosat dans 50 mL d'HV de rose musquée. Il faudra appliquer ce mélange tous les soirs sur les zones à risque 1 mois avant l'exposition solaire et pendant toute la période d'exposition.[71]

1. **HE de Géranium rosat [15], [35]**

i **Généralités**

Nom latin : *Pelargonium graveolens* L'Hér. ex Aiton (Geraniaceae)

Partie distillée : feuilles

Principaux constituants :

- Alcools monoterpéniques : géraniol, citronellol, linalol
- Aldéhyde monoterpénique : géraniol
- Cétone monoterpénique : isomenthone
- Esters monoterpéniques : formiate de citronellyle, formiate de géranyle

ii **Propriétés utilisées dans la lucite estivale :**

- Anti-inflammatoires (aldéhyde et esters monoterpéniques) [72]
- Anti-infectieuses (alcools monoterpéniques) [73]
- Cicatrisantes

iii **Voies d'administration :**

- Voie cutanée diluée
- Diffusion atmosphérique
- Inhalations humides et sèches
- Voie orale diluée (réservée à l'adulte)

iv **Précautions d'emploi :**

- Ne pas utiliser chez la femme enceinte (contre-indiquée les 3 premiers mois de grossesse) et allaitante
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans
- Ne pas utiliser chez les épileptiques
- Effet hypoglycémiant possible si prise par voie orale

4. **HV de rose musquée [15], [44]**

Nom latin : *Rosa rubiginosa* L. (Rosaceae)

Partie utilisée : graines

Principaux constituants : acides gras (acide linoléique et alpha-linolénique), vitamines E et A, caroténoïdes

Propriétés principales : cicatrisante [74], protecteur cellulaire

b) En curatif

[15], [21], [44], [71]

On pourra appliquer 2 gouttes d'HE de lavande aspic ou de lavande fine dans une noix d'HV d'amande douce tous les soirs jusqu'à disparition des symptômes.

1. HE de Lavande aspic

i Généralités

Nom latin : *Lavandula spica* L. ou *Lavandula latifolia* Medik. (Lamiaceae)

Partie distillée : sommités fleuries

Principaux constituants :

- Alcools monoterpéniques : **linalol** (25 à 50%), alpha-terpinéol, terpinén-4-ol, bornéol
- Epoxydes monoterpéniques : **1,8-cinéole** (20 à 35%)
- Cétones monoterpéniques : camphre (8 à 20%)
- Carbures monoterpéniques et sesquiterpéniques

ii Propriétés utilisées dans la lucite estivale :

- Anti-infectieuses (alcools monoterpéniques, 1,8-cinéole)
- Antalgiques cutanés (linalol, camphre)
- Anti-inflammatoires (carbures, 1,8-cinéole)
- Cicatrisantes (linalol, carbures sesquiterpéniques)
- Antiprurigineuses (carbures sesquiterpéniques et linalol)

iii Voies d'administration :

- Voie cutanée pure ou diluée
- Voie orale (réservée à l'adulte sur une courte durée)

iv Toxicités :

L'HE de lavande aspic est **neurotoxique** (camphre).

v Précautions d'emploi :

- Ne pas utiliser chez la femme enceinte (elle est contre-indiquée les 3 premiers mois de grossesse) ou allaitante
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans
- Ne pas utiliser en cas d'épilepsie (présence de camphre), d'asthme (1,8-cinéole)
- Ne pas diffuser
- Utilisation prolongée proscrite

2. HE de Lavande fine [15], [21], [22], [75]

i Généralités

Nom latin : *lavandula angustifolia* L. (Lamiaceae)

Partie distillée : sommités fleuries

Principaux constituants :

- Alcools monoterpéniques : linalol (25-45%) ; alpha-terpinéol, terpinèn-4-ol, bornéol
- Esters monoterpéniques : acétate de linalyle (25 à 45%), acétate de lavandulyle
- Carbures monoterpéniques : ocimène
- Carbures sesquiterpéniques : bêta-caryophyllène

ii Propriétés utilisées dans la lucite estivale :

- Cicatrisante (carbures sesquiterpéniques, linalol)
- Antalgique, anesthésiant local (linalol)
- Anti-inflammatoire (linalol et esters monoterpéniques)
- Anti-infectieuse (linalol)

In vitro, l'HE de lavande est moyennement antibactérienne et antifongique, cette activité varie en fonction de la teneur en linalol. [21]

iii Voies d'administration :

- Voie cutanée pure ou diluée
- Diffusion atmosphérique
- Inhalations humides et sèches
- Voie orale chez l'adulte (sans dépasser 200mg par jour et 10 jours de traitement)

iv Précautions d'emploi et toxicités :

L'oxydation de l'acétate de linalyle et du linalol pourrait provoquer de rares irritations cutanées ou des allergies de contact (les esters lors d'utilisations répétitives ou prolongées tendent à dessécher les téguments), il est donc recommandé de les intégrer dans une HV lors de la pratique de massage. [76]

3. **HV d'amande douce**

Nom latin : *Prunus amygdalus var. dulcis* (Rosaceae)

Partie utilisée : graines

Principaux constituants : acide gras mono insaturé (acide oléique), vitamines A, D et E.

Propriétés : adoucissante, calmante, hydratante, apaisante, antiprurigineuse.

Partie 3: Les atteintes dermatologiques

I. L'herpès labial

A. Définition et symptomatologie

[2], [40], [77], [78]

L'herpès labial est une infection virale liée au virus *Herpes simplex* de type 1 (HSV-1). Elle touche 10 à 30 % de la population adulte.

Après une primo-infection au virus, celui-ci reste latent dans l'organisme et peut-être réactivé, on voit alors apparaître l'herpès labial ou « bouton de fièvre » qui se manifeste par une éruption cutanée de vésicules en forme de « bouquet » sur les lèvres. .

L'évolution clinique se fait en 4 étapes :

- Prurit, rougeur, gonflement de la lèvre
- Vésicules transparentes contenant un liquide clair
- Éclatement des vésicules
- Plaies douloureuses qui sèchent pour former des croûtes.

La fréquence et l'intensité des récurrences sont variables d'un individu à l'autre. De nombreux facteurs peuvent déclencher une récurrence de l'herpès labial. Il peut s'agir de :

- La présence d'un inducteur physique comme l'exposition aux ultraviolets, tout traumatisme loco-régional comme les interventions dentaires, neurochirurgicales ou dermocaustiques ;
- Facteurs hormonaux (lors des menstruations ou de la grossesse) ;
- Facteurs psychogènes comme le stress intense.

La transmission du virus responsable de l'herpès labial peut se faire à partir de la salive d'un porteur sain lors d'une sécrétion virale asymptomatique ou à partir d'une personne présentant une lésion cutanéomuqueuse active.

B. Conseils en cas d'herpès labial lié au soleil

[39], [40], [78]

a) Préventifs :

Il est important de se protéger du soleil avec une photoprotection externe pour réduire le nombre de récurrences d'apparition du bouton herpétique. [79]

b) Liés à la contagion du virus :

- Bien se laver les mains après chaque contact
- Ne pas embrasser son entourage, même sur la joue
- Utiliser du linge de toilette personnel
- Éviter le maquillage, le prêt de maquillage
- Se tenir à distance des personnes qui présentent une dermatite atopique : risque de surinfection herpétique grave
- Ne pas gratter les lésions et ne pas se frotter les yeux

c) **Liés à la cicatrisation :**

- Ne pas enlever les croûtes
- Ne pas mettre de pansements sur les boutons de fièvre
- En cas d'exposition au soleil, utiliser un stick à lèvres personnel très haute protection

C. Limites du conseil

[80],[39], [40]

On conseille une consultation médicale si la personne présente :

- Des fortes fièvres ou des douleurs intenses ;
- Une diffusion des vésicules au-delà des lèvres ;
- Des poussées très fréquentes (supérieures à 6 par an) ;
- Une aggravation des lésions ;
- Une absence de cicatrisation après 10 jours de traitement.

D. Traitements homéopathiques

[2], [40], [41], [81], [82]

1. **Vaccinotoxinum 9 CH**

Origine : vaccin antivariolique

Indication : herpès récidivant, prendre dès le début des symptômes

Posologie : une dose à prendre dès le début des symptômes

2. **Rhus toxicodendron 9 CH**

Origine : *Rhus toxicodendron* L. (Anacardiaceae), sumac vénéneux

Partie utilisée : jeunes rameaux feuillés frais

Indications :

- boutons de fièvre, herpès
- vésicules avec liquide clair, de couleur citrine sur une base érythémateuse
- prurit intense
- sensations de brûlures

Posologie : 5 granules 4 à 5 fois par jour

3. **Apis mellifica 9 CH**

Origine: *Apis mellifica* L. (Apidae), abeille

Partie utilisée : abeille entière

Indications: œdèmes brûlants, piquants améliorés par le froid

Posologie : 5 granules 4 à 5 fois par jour

4. **Cantharis 9 CH**

Origine: *Lytta vesicatoria* F. (Meloidae), Cantharide

Partie utilisée: insecte desséché

Indications:

- aspect de bulles (phlyctènes) avec liquide clair (grosses vésicules)
- vésicules avec sensation de brûlure intense

Posologie: 5 granules 4 à 5 fois par jour

5. **Mercurius solubilis 9 CH**

Origine: Mercure soluble de Hahnemann

Indication: suppuration des vésicules

Posologie : 5 granules 4 à 5 fois par jour

6. **Mezereum 9 CH**

Origine: *Daphne mezereum* L. (Thymelaeaceae), bois-gentil

Partie utilisée : écorce de tige fraîche

Indication : vésicule avec liquide opalescent se recouvrant secondairement d'une croûte avec pus sous-jacent

Posologie : 5 granules 4 à 5 fois par jour

7. **Natrum muriaticum 15 CH**

Origine : chlorure de sodium

Indication : herpès labial solaire

Posologie : En traitement de fond, une dose par semaine en échelle (9, 12, 15 puis 30 CH) pendant un mois

E. Traitements par l'aromathérapie

[15], [35], [44]

a) **HE antivirales**

L'activité antivirale contre le virus *Herpes simplex* de type 1 des HE est liée à la présence de molécules telles que l' α -terpinène, le γ -terpinène, l' α -pinène, le terpinèn-4-ol, α -terpinéol, citral et *p*-cymène. [83]

1. **HE de tea tree [15], [21], [84]**

i **Généralités**

Nom latin : *Melaleuca alternifolia* Cheel (Myrtaceae)

Famille botanique : Feuilles

Principaux constituants :

- Alcools monoterpéniques : **terpinèn-4-ol, alpha-terpinéol**
- Carbures monoterpéniques : **gamma-terpinène, alpha-terpinène**, paracymène
- Epoxydes monoterpéniques : 1,8-cinéole

ii **Propriétés utilisées dans l'herpès labial** :

- **Activité antivirale sur le HSV-1** (alcools monoterpéniques, gamma-terpinène et alpha terpinène) [83], [84]

Les études *in vitro* montre une activité antivirale sur le virus de HSV-1 cependant il manque de preuves significatives dans les études cliniques effectuées, il faudrait plus d'études. [83]

- Activité immunostimulatrice (alcools monoterpéniques)
- Activité anti-inflammatoire
- Cicatrisante

iii **Voies d'administration** :

- Diffusion atmosphérique : son odeur est peu agréable on l'associera à une essence ou une HE.

- Voie cutanée diluée, l'activité antivirale est efficace à partir d'une dilution de 2%, c'est la voie prioritaire.
- Voie orale diluée réservée à l'adulte sans dépasser 120mg/jour et 7 jours de traitement

iv Toxicités :

En cas de surdosage par voie orale des cas d'ataxie, de confusions et d'incoordinations motrices ont été observés.

Des cas de dermatites de contact ont été signalés, l'HE de tea tree peut être responsable de réactions cutanées inflammatoires et d'allergies

L'oxydation du paracymène peut provoquer des irritations cutanées.

v Précautions d'emploi :

- CI chez la femme enceinte ou allaitante
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans sans avis médical
- Ne pas utiliser en cas d'épilepsie ou en cas d'asthme
- La voie cutanée diluée est à privilégier mais il faudra effectuer un test de tolérance cutanée préalablement.

vi Posologie :

Appliquer à l'aide d'un coton-tige 1 à 2 gouttes d'HE de tea tree pures ou diluées 5 fois par jour pendant 5 jours.

2. HE de Niaouli [15], [21], [57]

i Généralités

Nom latin : *Melaleuca quinquenervia* Cav. (Myrtaceae) chimiotype 1,8-cinéole

Partie distillée : feuilles

Principaux constituants :

- Carbures monoterpéniques : **alpha-pinène** (8 à 12%), bêta-pinène, **limonène**
- Oxydes monoterpéniques : **1,8-cinéole** (40 à 60%)
- Esters monoterpéniques : acétate de terpényl
- Alcools monoterpéniques : **alpha-terpinéol**
- Carbures sesquiterpéniques : bêta-caryophyllène
- Alcools sesquiterpéniques : viridiflorol, nérolidol

ii Propriétés utilisées dans l'herpès viral :

- Antivirale (alcools monoterpéniques et carbures monoterpéniques)
- Anti-inflammatoire (carbures sesquiterpéniques, 1,8-cinéole)
- Cicatrisante (nérolidol, carbures sesquiterpéniques)

iii Voies d'administration :

- Voie cutané pure ou diluée (la voie pour l'herpès labial)
- Diffusion mais en mélange car elle a une odeur désagréable
- Inhalations humides et sèches

iv Toxicités :

Contre-indication de la voie orale pour les maladies inflammatoires du tractus gastro-intestinale et des voies biliaires mais aussi en cas d'hépatopathie.

Les préparations à base d'HE de Niaouli ne doivent pas être appliquées sur la figure et dans le nez des jeunes enfants, le 1,8-cinéole est contre-indiqué chez les enfants de moins de 30 mois (risque de laryngospasmes).

La voie orale peut provoquer une protéinurie (néphrotoxicité).

L'HE de niaouli peut être irritante pour la peau et les muqueuses.

v Précautions d'emploi :

- Réservée à l'adulte et enfant de plus de 12 ans
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante
- Éviter la prise simultanée avec d'autres médicaments car leur activité peut être modifiée
- Éviter en cas d'asthme et d'épilepsie

vi Posologie :

Appliquer à l'aide d'un coton-tige 1 à 2 gouttes d'HE de tea tree pures ou diluées 5 à 6 fois par jour jusqu'à cicatrisation.

b) HE anti-inflammatoires

Pour calmer l'inflammation et la douleur liée au bouton de fièvre, on pourra associer à l'HE antivirale, une HE anti-inflammatoire. L'HE de niaouli présente une action anti-inflammatoire en plus de son activité antivirale mais l'HE de menthe poivrée possède l'avantage d'être antalgique.

1. HE de niaouli

Partie 3: I. E.a) 2 ci-dessus

2. HE de menthe poivrée [15], [22], [57], [85]

i Généralités

Nom latin : *Mentha x piperita* L. (Lamiaceae)

Partie distillée : feuilles

Principaux constituants :

- Esters monoterpéniques : acétate de menthyle
- Cétones monoterpéniques : menthone (15-25 %), pulégone, isomenthone
- Alcools monoterpéniques : **menthol** (30-40 %), isomenthol
- Oxydes monoterpéniques : menthofurane, 1,8-cinéole
- Carbures monoterpéniques : limonène
- Carbures sesquiterpéniques : bêta-caryophyllène

ii Propriétés utilisées dans l'herpès labial :

La présence du menthol donne à l'HE de menthe poivrée des propriétés antivirales, anti-inflammatoires et antalgiques.

iii Voies d'administration :

- Voie cutanée **diluée** jusqu'à 15 %
- Voie orale diluée ou pure (maximum 160 mg/ jour)
- Inhalation → faire attention aux yeux et aux muqueuses

iv Toxicités :

Elle est souvent rattachée à des doses très élevées ou à des applications cutanées non conformes. Mais elle présente peu de toxicité en cas d'utilisation adaptée.

- **Hépatotoxicité** (le menthol est hépatostimulante)
- **Néphrotoxicité**
- Elle peut être irritante pour la peau, des cas de dermatites de contact ont été rapportés.
- En cas de surdosage par voie orale on observe: convulsions, gêne respiratoire ou syndrome épileptogène
- A des doses très élevées et sur une longue période : céphalées, bradycardie, tremblements musculaires, ataxie, exacerbation de reflux gastro-œsophagiens
- Allergies croisées avec les HE contenant du thymol, l'HE de térébenthine et le baume du Pérou.

v Contre-indications :

- CI en cas de lithiase biliaire, inflammation de la vésicule biliaire (la menthone a une activité cholagogue)
- CI en cas de troubles hépatiques graves
- CI chez la femme enceinte ou allaitante

vi Précautions d'emploi

- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans : risque de spasmes de la glotte et d'apnée
- Ne pas diffuser
- Ne pas utiliser dans un bain
- Ne pas utiliser en cas d'épilepsie

c) **Mélange complet : antivirale, anti-inflammatoire et cicatrisant**

[15], [44]

On utilisera un mélange antiviral, anti-inflammatoire et cicatrisant.

Dans un flacon en verre en verre coloré de 5ml :

- 80 gouttes (4mL) d'HE de tea tree ou d'HE de niaouli
- 20 gouttes (1mL) d'HE de menthe poivrée

Posologie : à l'aide d'un coton-tige appliquer 1 à 2 gouttes du mélange pur 5 à 6 fois par jour pendant 5 jours

II. Les brûlures: les coups de soleil

A. Définitions et symptomatologie

[2], [39], [40], [86]

Une brûlure est une lésion du revêtement cutané qui peut être provoquée par une source de chaleur, des produits chimiques, un courant électrique ou les rayons du soleil.

Le coup de soleil ou érythème solaire est une brûlure cutanée provoquée par les rayons ultraviolets du soleil (principalement UVB). Ils surviennent à la suite d'exposition excessive mal protégée au soleil.

Ils se manifestent par un érythème douloureux au toucher, la rougeur s'estompe en quelques jours (2 ou 3 jours), la peau pèle et laisse apparaître une zone dépigmentée. Dans des cas extrêmes, il peut y avoir formation de cloques, on parle alors de brûlures du 2^{ème} degré. La personne présentera des douleurs intenses et la cicatrisation se fera entre 10 et 15 jours.

Outre le fait que les coups de soleil soient douloureux, ils provoquent aussi un vieillissement accéléré de la peau et peuvent être à l'origine de cancer de la peau.

B. Conseils contre les coups de soleil

[39], [40], [57]

Les conseils en cas de brûlures se limiteront à celles sans facteur de risque.

a) En préventif

- Ne pas exposer au soleil les enfants de moins de 3 ans
- Ne pas s'exposer au soleil entre 12 et 16 heures
- S'exposer progressivement au soleil pour habituer sa peau
- Se protéger la peau avec de la crème solaire et répéter les applications toutes les 2 heures
- Porter des vêtements protecteurs en cas d'exposition solaire prolongée.

b) En curatif

- Stopper l'exposition au soleil jusqu'à cicatrisation complète
- Porter des vêtements protecteurs même sous le parasol
- Ne pas utiliser d'antiseptiques colorés qui peuvent fausser l'évaluation de la gravité de la brûlure

C. Limites du conseil

[12], [40]

Les brûlures étendues du second degré et l'altération de l'état général nécessitent une consultation.

Une consultation médicale est nécessaire en cas de coup de soleil étendu chez un nourrisson ou un enfant en bas âge (plus de 3 fois sa main).

Dans le cas où la brûlure touche le visage, les poumons, les articulations ou s'il s'agit d'une personne immunodéprimée ou diabétique, on devra les diriger vers les services d'urgence.

D. Traitements homéopathiques

[2], [40], [61], [87]

On distinguera la prise en charge des brûlures du premier degré et celles du deuxième degré.

a) Brûlures du 1^{er} degré

1. Apis Mellifica 9 CH

Origine : *Apis mellifica* L. (Apidae), Abeille

Partie utilisée : abeille entière

Indications :

- peau rosée
- douleurs piquantes
- œdème

Modalité : amélioration par applications d'eau froide

Posologie : 5 granules toutes les 2 heures

2. Belladonna 5 CH

Origine: *Atropa belladonna* L. (Solanaceae), la Belladone

Partie utilisée : plante entière fleurie fraîche

Indication : peau rouge brûlante dégageant de la chaleur

Posologie : 5 granules 3 à 4 fois par jour

3. Cicaderma®, pommade 30g

[88]



Composition :

- Les substances actives sont : Digesté en vaseline de Calendula officinalis sommités fleuries, Hypericum perforatum sommités fleuries, Achillea millefolium sommités fleuries (2/1/1 : 10) 97g, Ledum palustre, teinture mère 1,5g
- Les autres composants sont : vaseline, éthanol à 60 % V/V.

Indications : plaies, brûlures superficielles de faible étendue

Posologie : 2 à 3 applications par jour

b) Brûlures du 2^{ème} degré

Les brûlures du deuxième degré nécessitent l'avis d'un médecin mais on peut en attendant pour limiter le risque infection et soulager le patient lui conseiller Cantharis, et Pyrogenium.

1. Cantharis 5 CH

Origine: *Lytta vesicatoria* F. (Meloidae), Cantharide

Partie utilisée: insecte desséché

Indication : grosses vésicules douloureuses remplies de liquide séreux

Posologie : 5 granules en alternance avec Belladonna 9 CH toutes les heures

2. **Pyrogenium 9 CH**

[89]

Origine : autolysat de tissu musculaire de porc

Indication : prévention du risque infectieux

Posologie : 5 granules matin et soir

E. Traitements par l'aromathérapie

[15], [35], [40], [44], [57]

On utilisera les mêmes HE que celles utilisées pour soulager des lucites estivales, c'est-à-dire, les HE de lavande fine et de lavande aspic. Les propriétés cicatrisantes, antalgiques, anesthésiantes, anti-inflammatoires et anti-infectieuses grâce essentiellement au linalol et à l'acétate de linalyle permettront, en effet, de soulager rapidement les coups de soleil. L'HE de lavande aspic est réservée à l'adulte (elle peut être neurotoxique).

Appliquer sur les coups de soleil 2 gouttes d'HE de lavande officinale ou de lavande aspic dans une noisette de macérât huileux de millepertuis 3 fois par jour.

Il est possible d'appliquer l'HE de lavande aspic pure tous les quart d'heure tant que la brûlure est vive. [44]

1. **HE de lavande fine [15], [21], [22]**

Partie 2:III.E.b) 2 ci-dessus.

2. **HE de Lavande aspic [15]**

Partie 2:III.E.b)1 ci-dessus

3. **Macérât huileux de millepertuis [15], [34]**

Nom latin: *Hypericum perforatum* L. (Hypericaceae)

Partie utilisée : fleurs

Principaux constituants : acides gras monoinsaturés, hypéricine

Propriétés : anti-inflammatoire, cicatrisante et adoucissante

Précautions d'emploi / toxicités : **photosensibilisant**, il est donc important de ne pas l'appliquer avant une exposition solaire.

III. Les piqûres de moustiques

A. Symptomatologie

[39], [90]

La réponse de l'organisme face à une piqûre d'insecte est variable selon la nature de l'agent causal, la localisation et la sensibilité du sujet.

A la suite d'une piqûre de moustiques, on peut présenter :

- Une rougeur ;
- Des démangeaisons ;
- Une douleur ;
- Un gonflement ;
- Une réaction allergique qui peut se manifester par les symptômes suivants :
 - Difficultés respiratoires ;
 - Urticaire généralisée ;

- Chute de la pression artérielle ;
- Douleurs abdominales ;
- Vomissements ;
- Rythme cardiaque accéléré ;
- Choc anaphylactique.

En plus de la gêne occasionnée par la piqûre, le moustique est le vecteur de maladies. En fonction de l'espèce, il peut transmettre différentes maladies : [91]

Les moustiques se nourrissent d'abord du sang d'une personne infectée, après incubation, le virus pourra être transmis lors de la prochaine piqûre (ou repas sanguin).

- Les moustiques du genre *Aedes* peuvent transmettre :
 - Le chikungunya
 - La dengue
 - La fièvre de la vallée de Rift
 - La fièvre jaune
 - Le virus Zika
- Les anophèles sont vecteurs du paludisme.
- Les *Culex* sont responsables des encéphalites japonaises, de la fièvre à virus West Nile et de la filariose lymphatique.

Nous n'allons pas détailler les infections ici, mais s'intéresser aux pouvoirs répulsifs que peuvent avoir les huiles essentielles face aux moustiques.

B. Conseils contre les piqûres de moustiques

[39], [40], [44], [92]

a) **En préventif :**

- Se protéger efficacement surtout entre le coucher et le lever du soleil
- Le soir, porter des vêtements longs, imprégnés d'insecticide
- Dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide
- Utiliser un diffuseur électrique d'insecticide
- Porter des vêtements clairs
- Limiter les zones exposées
- Éviter les parfums, les gels douches très odorants
- Éviter d'allumer la lumière quand la fenêtre est ouverte

b) **En curatif :**

- Éviter de se gratter car cela accentue les démangeaisons et peut causer une infection locale
- Appliquer des compresses d'eau froide ou de la glace enveloppée dans du tissu pour soulager les démangeaisons
- S'il y a un risque d'infection, nettoyer la plaie

C. Limites du conseil

Les réactions allergiques graves sont les limites de notre conseil.

D. Traitements homéopathiques

[2], [12], [40], [87], [90], [93]

Il existe des souches homéopathiques utilisées en préventif des piqûres de moustiques et d'autres pour soulager les symptômes après ces dernières.

a) En préventif

1. Ledum palustre 15 CH

[94]

Origine : *Ledum palustre* L. (Ericaceae), Lédon des marais

Partie utilisée : feuilles

Posologie : 5 granules par jour pendant la période d'exposition aux moustiques

2. Histaminum 15 CH

SI le sujet fait régulièrement des réactions allergiques liées aux piqûres d'insectes

Origine : dichlorhydrate d'histamine

Indication : urticaire, réaction allergique

Posologie : 5 granules par jour

b) En curatif

1. Apis mellifica 15 CH

Origine : *Apis mellifica* L. (Apidae), Abeille

Partie utilisée : abeille entière

Indication : œdème piquant, brûlant soulagé par les applications d'eau froide

Posologie : 5 granules toutes les heures

2. Ledum palustre 5 CH

Origine : *Ledum palustre* L. (Ericaceae), Lédon des marais

Partie utilisée : feuilles

Indications :

- piqûre de moustique
- peau pâle, marbrée, froide
- impressions de paralysie locale

Posologie : 5 granules toutes les heures

3. Pyrogenium 9 CH

[89]

Origine : autolysat de tissu musculaire de porc

Indication: prévention du risque infectieux

Posologie : 5 granules toutes les heures

4. Urtica urens 7 CH

Origine : *Urtica urens* L. (Urticaceae), ortie

Partie utilisée : plante entière

Indications : démangeaisons améliorées par le chaud

Posologie : 5 granules toutes les heures



5. **Dapis® gel**

[40], [95]

Composition : eau, propylène glycol, alcool, extrait de *ledum palustre*, hydroxyde de sodium et extrait d'*Apis mellifica*

Précautions d'emploi :

- Éviter le contact avec les yeux
- Uniquement en usage externe
- Réservé à l'adulte et aux enfants de plus de 3 ans

Posologie : appliquer sur la peau par massage léger et renouveler les applications autant de fois que nécessaire.

E. Traitements par l'aromathérapie

[12], [15], [35], [44]

Certaines HE ont des propriétés répulsives avec des études à l'appui, ce sont notamment les HE de citronnelle de Ceylan, de géranium rosat et d'Eucalyptus citronné. Pour soulager les démangeaisons et la douleur liée à la piqûre, l'HE de lavande aspic est la plus appropriée.

a) **En préventif : les HE répulsives**

On peut utiliser des répulsifs, seuls ou en association dans un mélange.

[96]–[98]

1. **HE de citronnelle de Ceylan [15], [21], [57]**

i Généralités

Nom latin : *Cymbopogon nardus* L. (Poaceae)

Partie distillée : parties aériennes

Principaux constituants :

- Alcools monoterpéniques : **géraniol** (20-25%), **citronellol** (9-15%), bornéol
- Aldéhydes monoterpéniques : **citronellal** (30-45%)
- Phénols : isoougénol
- Esters monoterpéniques : acétate de néryle, propionate de citronellyle

ii Propriétés utilisées :

- Insectifuge, répulsif anti-moustique (géraniol- citronello, citronellal)
- Activité sur les larves d'*Aedes albopictus* (vecteur de la dengue) [57]

iii Voies d'administration :

- Voie cutanée diluée
- Diffusion atmosphérique
- Inhalation sèche
- Diffusion passive (sur les vêtements)

iv Toxicités :

L'HE de citronnelle de Ceylan peut être **irritante** pour la peau.

v Précautions d'emploi

La rémanence est faible, il faut renouveler les applications toutes les 2 à 4 heures.
Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante.

vi Posologies :

- en diffusion : 5 à 10 gouttes (sur un galet poreux devant la fenêtre)
- en application pure sur les vêtements (3 à 5 gouttes)
- par voie cutanée : 1 à 2 gouttes diluées sur les zones découvertes (éviter le visage)

2. **HE de Géranium rosat [15]**

Partie 2:III.E.a)1 ci-dessus

Les molécules de géranol et de citronellool présentent des propriétés insectifuges.
L'HE de Géranium rosat est utilisée comme répulsif contre les moustiques. [99]

L'HE de Géranium rosat peut être utilisée en diffusion atmosphérique de 5 à 10 gouttes, en application pure sur les vêtements (3 à 5 gouttes) ou par voie cutanée diluées sur les zones découvertes à raison de 1 à 2 gouttes.

3. **HE d'Eucalyptus citronné [15], [35]**

i Généralités

Nom latin : *Eucalyptus citriodora* Hook. (Myrtaceae)

Partie distillée : feuilles

Principaux constituants :

- Aldéhydes monoterpéniques : **citronellal**
- Alcools monoterpéniques : **citronellool**

ii Propriétés utilisées :

L'HE d'Eucalyptus citronné présente des propriétés insectifuges (citronellal et citronellool), elle est aussi parasiticide et acaricide.

iii Voies d'administration

- Voie cutané diluée
- Inhalation sèche
- Diffusions atmosphériques et passives
- Voie orale diluée (sans dépasser 200 mg/jour et 7 jours de traitement)

iv Toxicités

L'HE d'eucalyptus citronné est **irritante** pour la peau et les muqueuses, elle ne doit pas être utilisée pure sur la peau ni seule en diffusion atmosphérique.

v Précautions d'emploi :

- Son utilisation est à éviter pendant les 3 premiers mois de la grossesse.
- Éviter chez les enfants de moins de 7 ans
- Éviter en cas d'épilepsie et en cas d'asthme

vi Posologies :

- En **diffusion en association uniquement**: 5 gouttes
- En application pure sur les vêtements : 5 gouttes

4. **Mélange complet [12], [15]**

Dans un flacon en verre coloré de 20mL

Pour les adultes :

40 gouttes (2mL) d'HE de citronnelle de Ceylan ou d'HE de géranium rosat
+
HV d'amande douce qsp 20mL

Pour les enfants de 10 à 15 ans :

20 gouttes (1mL) d'HE de citronnelle de Ceylan ou d'HE de géranium rosat
+
HV d'amande douce qsp 20mL

Pour les enfants de 7 à 10 ans :

12 gouttes (0.6mL) d'HE de citronnelle de Ceylan ou d'HE de géranium rosat
+
HV d'amande douce qsp 20mL

On pourra conseiller d'appliquer ce mélange sur les zones cutanées exposées (sauf le visage).

b) **En curatif**

[12], [15], [18], [44]

1. **HE de lavande aspic**

Partie 2:III.E.b)1 ci-dessus

L'utilisation de l'HE de lavande aspic contre les piqûres de moustiques se justifie par son action antalgique, anti-inflammatoire, cicatrisante antiprurigineuse et anti-infectieuse.

Il sera conseillé d'appliquer une goutte pure d'HE de lavande aspic sur la piqûre le plus vite possible. Il sera possible renouveler les applications tous les quarts d'heure si besoin.

Partie 4: La prise en charge du voyage

I. Le mal des transports

A. Définition et symptomatologie

[39], [40], [100]

Le mal des transports, ou cinétose, est caractérisé par une série de troubles qui surviennent lors d'un déplacement en voiture, avion, bateau ou autres moyens de transport.

Les principaux symptômes sont les suivants :

- Nausées ;
- Vomissements ;
- Céphalées ;
- Vertiges ;
- Hypersalivation ;
- Pâleur du visage ;
- Sueurs froides ;
- Nervosité ;
- Fatigue.

En fonction des personnes, les troubles peuvent être d'intensité différente. A l'arrêt du voyage, ces symptômes disparaissent.

Le mal des transports est causé par une réponse inadaptée du cerveau liée à une opposition des informations fournies par les yeux et celles données par le système vestibulaire de l'oreille interne.

B. Conseils contre le mal des transports

[40], [44], [100]

- Avant le voyage, manger léger et se reposer
- Manger et boire régulièrement et en petite quantité pendant le voyage
- Ne pas consommer de boissons alcoolisées, café, tabac ou de boissons gazeuses
- Inciter le conducteur de la voiture à ne pas rouler trop vite ni à ralentir ou tourner brusquement.
- Se mettre si possible en position demi-assise, ou allongée.
- Economiser ses gestes
- En train, placez-vous dans le sens de la marche, proche d'une fenêtre.
- Se positionner à l'avant de la voiture.
- Regarder vers l'extérieur et ne pas lire.
- Eliminer les sources d'odeurs comme la fumée de cigarette, les diffuseurs de parfums.
- En avion se placer au niveau des ailes.
- En bateau se placer au centre du pont.
- Respirer profondément l'air frais si possible et aérer le véhicule
- Ne fixer pas les objets en mouvement

C. Traitements homéopathiques

Le traitement homéopathique contre le mal du transport contient six souches principales et il existe une spécialité qui contient 4 de ces 6 souches.

a) Les principales souches utilisées

[2], [40], [57], [61], [101], [102]

1. Borax 9 CH

Origine: borate de sodium, tétraborate disodique

Indications:

- sensibilité aux trous d'air (avion)
- sensibilité au tangage (bateau)

Posologie: 5 granules toutes les heures

2. Coca 9 CH

Origine: *Erythroxylum coca* Lam. (Erythroxylaceae), cocaïer

Partie utilisée: feuilles

Indications: mal de l'altitude (céphalées, essoufflements, palpitations, épuisements etc.)

Posologie: 5 granules 3 fois par jour

3. Cocculus indicus 9 CH

Origine: *Anamirta cocculus* (L.) Wight & Arn. (Menispermaceae), coque du levant

Partie utilisée: fruit sec

Indications:

- nausées, vomissements, vertiges
- céphalées avec faiblesse extrême

Modalités :

- aggravation par tout mouvement
- amélioration par la chaleur

Posologie: 5 granules 3 fois par jour la veille du voyage et pendant si besoin

4. Nux Vomica 9 CH

Origine: *Strychnos nuxvomica* L. (Loganiaceae), noix vomique

Partie utilisée: graine séchée

Indications:

- nausées
- quand on est passager
- pesanteur gastrique

Modalités :

- aggravation en mangeant
- amélioration par le sommeil

Posologie: 5 granules 3 fois par jour

5. **Petroleum 9 CH**

Origine: pétrole

Indications: vertiges, nausées, vomissements brusques et violents

Modalités :

- Amélioration en mangeant
- Amélioration en fermant les yeux
- Aggraver par l'odeur d'essence

Posologie: 5 granules 3 fois par jour

6. **Tabacum 9 CH**

Origine: *Nicotiana tabacum* L. (Solanaceae), tabac

Partie utilisée : feuilles fraîches

Indications:

- nausées, vomissements, vertiges
- pâleur
- céphalées

Modalités :

- amélioration par l'air frais et en fermant les yeux
- aggravation en mangeant

Posologie: 5 granules 3 fois par jour la veille du voyage et pendant si besoin

b) **Spécialité**

1. **Cocculine® comprimé orodispersible**

[103]



Composition en substances actives : Cocculus indicus 4 CH, Nux vomica 4 CH, Tabacum 4 CH, Petroleum 4 CH

Indication : mal des transports

Posologies :

- Adultes : 2 comprimés 3 fois par jour la veille et le jour du voyage puis 2 comprimés dès l'apparition des symptômes à renouveler si nécessaire pendant le voyage.
- Enfants : 1 comprimé 3 fois par jour la veille et le jour du départ à renouveler dès l'apparition des symptômes.

D. Traitements par l'aromathérapie

On s'intéressera d'abord aux HE qui soulagent les nausées puis à celles qui soulagent le stress lié aux transports.

a) HE anti-nauséuses

[15], [40], [44]

➤ Pour les adultes :

1. HE de menthe poivrée [15], [22], [57], [85]

Partie 3: I. E. b) 2 ci-dessus

L'HE de menthe poivrée est utilisée dans le mal des transports pour les propriétés suivantes :

- **Antiémétique**
 - ⇒ la menthone provoque une légère anesthésie de la muqueuse stomacale entraînant une action antiémétique [15])
 - ⇒ des études prouvent sa propriété anti-émétique [104], [105]
- **Antalgique et anti-inflammatoire** grâce au menthol (contre les céphalées ici)

On conseillera la voie orale, si c'est possible, à raison d'une goutte d'HE de menthe poivrée sur un ½ sucre une demi-heure avant le départ à laisser fondre sur la langue. On pourra renouveler l'opération autant de fois que nécessaire (sans dépasser 160mg/jour soit 4 gouttes par jour).

Il faudra être vigilant quant aux nombreuses précautions d'emploi et toxicités de l'HE de menthe poivrée (Partie 3: I. E. b) 2 ci-dessus).

➤ Pour les femmes enceintes et les enfants de moins de 7 ans :

1. Essence de mandarine [15], [21]

i Généralités

Nom latin : *Citrus reticulata* Blanco (Rutaceae)

Partie distillée : zeste frais exprimé

Principaux constituants:

- Aldéhydes sesquiterpéniques : alpha-sinensal
- Carbures monoterpéniques : **limonène** (65 à 75%), gamma-terpinène, alpha et bêta-pinène, myrcène
- Esters dérivés du phénylpropane: **N-méthyl anthranilate de méthyle**
- Furocoumarines

ii Propriétés utilisées :

- Anti-stress (limonène, aldéhydes sesquiterpéniques et esters dérivés du phénylpropane)
- Anti-nauséuses

iii Voies d'administration :

- Diffusion atmosphérique
- En inhalation sèche

- Voie orale (réservée à l'adulte et les enfants de plus de 7 ans)

iv Toxicités :

L'essence de mandarine est **photosensibilisante** par voie orale et par voie cutanée (furocoumarines).

v Précautions d'emploi :

- Ne pas utiliser par voie cutanée
- Déconseillée en cas de calculs biliaires par voie orale (le limonène est cholagogue)
- Ne pas utiliser par voie orale chez les femmes enceintes et allaitantes et chez les enfants de moins de 7 ans.
- Ne pas utiliser en cas d'IR
- Éviter en cas d'asthme
- Éviter en cas d'épilepsie

vi Posologies :

On peut conseiller d'appliquer 1 à 2 gouttes d'essence de mandarine sur un mouchoir et respirer. Il est possible de renouveler l'opération autant de fois que nécessaire.

2. Essence de citron [15], [21], [35]

i Généralités

Nom latin : *Citrus limon* (L.) Burman (Rutaceae)

Partie utilisée : zeste frais expressé

Principaux constituants :

- Carbures monoterpéniques : limonène (60 à 68%), gamma-terpinène, bêta-pinène
- Aldéhydes : nonal, octanal
- Furanocoumarines : bergamotène, bergaptène, bergaptol

ii Propriétés utilisées :

- anti-nauséuses
- anxiolytiques (limonène et aldéhydes)

iii Voies d'administration :

- diffusion atmosphérique
- inhalation sèche
- voie orale pure (uniquement chez l'adulte et les enfants de plus de 7 ans)

iv Toxicités :

L'essence de citron est **photosensibilisante** et irritante pour la peau.

v Précautions d'emploi :

- Ne pas utiliser par voie cutanée
- Ne pas utiliser la voie orale chez la femme enceinte et allaitante ni chez les enfants de moins de 7 ans.
- Déconseillée en cas de calculs biliaires par voie orale (le limonène est cholagogue)
- Ne pas utiliser en cas d'IR
- Éviter en cas d'asthme et en cas d'épilepsie

vi Posologies :

- 1 à 2 gouttes sur un mouchoir et respirer, répéter l'opération à chaque apparition de nausées
- 1 à 2 gouttes sur un support neutre pour les adultes à avaler 10 minutes avant le départ à renouveler si besoin pendant le trajet

3. **HE de gingembre[15], [21], [35]**

i Généralités

Nom latin : *Zingiber officinale* Roscoe (Zingiberaceae)

Partie distillée : rhizomes

Principaux constituants :

- Carbures sesquiterpéniques (30 à 70%) : alpha-zingibérène, beta-sesquiphellandrène, alpha-curcumène, alpha-farnésène, bêta-bisabolène
- Carbures monoterpéniques : camphène, alpha et bêta-phélandrène, alpha-pinène
- Aldéhydes monoterpéniques : citral

ii Propriété utilisée :

L'HE de gingembre est **antiémétique** grâce à la présence de l'alpha-zingibérène dans sa composition chimique.

iii Voies d'administration :

- Voie cutanée diluée
- Diffusion atmosphérique
- Inhalation sèche
- Voie orale diluée pour les adultes (sans dépasser 200mg/ jour et 7 jours de traitement). Il ne faudra pas utiliser la voie orale pour les femmes enceintes de moins de 3 mois ou allaitantes sans avis médical.

iv Toxicités

L'HE de gingembre peut être irritante pour la peau.

v Précautions d'emploi

- Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante sans avis médical
- Éviter en cas d'épilepsie
- Éviter en cas d'asthme

vi Posologie :

Appliquer 1 à 2 gouttes sur un mouchoir et respirer. Il est possible de renouveler l'opération à chaque fois que cela sera nécessaire.

NB : la poudre de gingembre obtenue en séchant et en réduisant le rhizome en poudre contient les gingérols et les produits de sa dégradation (shogaols). Ces composés présenteraient des propriétés antiémétiques et lui confèrent l'indication dans le mal des transports. [21], [106]

b) **HE apaisantes, calmantes**

1. **Essence de mandarine**

Partie 4:I. D. a) 1 ci-dessus

2. **Essence de citron**

Partie 4:I. D. a) 2 ci-dessus

3. **HE de lavande fine**

Partie 2:III. E. b) 2 ci-dessus

L'HE de lavande fine présente des propriétés anxiolytiques [75]. On pourra l'utiliser de la même façon que les essences de mandarine et de citron sur un mouchoir en inhalation sèche.

II. Les jambes lourdes

A. Définition et symptomatologie

[2], [39], [107]

La sensation de jambes lourdes est la conséquence d'une insuffisance veineuse des membres inférieurs. Cette insuffisance veineuse est liée à une stase veineuse dans les jambes, ce qui se traduit par des :

- impatiences : fourmillements, engourdissements, picotements, sensation de brûlures ou de douleurs dans les jambes ;
- œdèmes : gonflements des chevilles parfois du dessus du pied ;
- télangiectasies ou varices liées à la dilatation des veines et la perte d'élasticité des vaisseaux.

Cette sensation de lourdeur peut également s'accompagner de crampes et de prurits au niveau des mollets.

L'été est une période propice aux jambes lourdes car la chaleur provoque une dilatation des veines, ce qui ralentit le retour veineux. Les facteurs comme la stase debout ou assise prolongée, la grossesse et le surpoids peuvent aussi provoquer une sensation de jambes lourdes.

B. Conseils

[39], [40], [44], [107]

- Éviter les stations debout ou assise prolongées
- Porter des bas de compression veineuse
- Éviter les sources de chaleur au niveau des jambes : bain chaud, chauffage par le sol, épilation à la cire chaude, exposition au soleil prolongée
- Jet d'eau froide sur les jambes à appliquer progressivement du pied vers le haut de la jambe
- Surélever les jambes dans le lit
- Lutter contre un éventuel surpoids
- Pratiquer une activité physique régulière (marche, natation, vélo, gymnastique etc.)
- Éviter le port de vêtements trop serrés et de talons trop bas ou trop hauts
- Ne pas croiser les jambes en position assise

C. Limite du conseil

Toute induration locale ou générale de la jambe avec des douleurs doit faire suspecter une phlébite.

D. Traitements homéopathiques

[2], [40], [61], [101], [108]

1. Apis mellifica 15 CH

Origine : *Apis mellifica* L. (Apidae), Abeille

Partie utilisée : abeille entière

Indications : œdèmes

Modalités :

- amélioration par le froid
- amélioration par les jambes surélevées

Posologie : 5 granules matin et soir

2. Arnica Montana 9 CH

Origine : *Arnica montana* L. (Asteraceae), herbes aux chutes

Partie utilisée : plante entière fleurie fraîche

Indications :

- varices douloureuses
- jambes lourdes avec sensation de contusion
- protection vasculaire

Posologie : 5 granules 3 à 5 fois par jour

3. Hamamelis 5 CH

Origine : *Hamamelis virginiana* L. (Hamamelidaceae), Hamamélis de Virginie

Partie utilisée : feuilles et écorce de tiges sèches

Indications :

- varices et varicosités douloureuses sensibles au toucher et fragiles
- sensation de contusion
- tendance aux ecchymoses
- jambes lourdes avec œdème en fin de journée
- veinotonique

Modalités : aggravations par la chaleur

Posologie : 5 granules matin et soir

NB : Les feuilles d'hamamélis peuvent aussi être utilisées par voie orale et par voie locale pour les jambes lourdes et les hémorroïdes.

4. Hamamelis composée

Composition:

- Substances actives : Hamamélis virginiana 3 CH, Anemone pulsatilla 3 CH, Echinacea angustifolia 3 CH, Fluoricum acidum 3 CH, Viburnum prunifolium 3 CH, Tussilago farfara 3 CH, Coryls avellana 3 DH, Aesculus hippocastanum 3 DH aa.
- Excipients
 - Granules : saccharose, lactose

- comprimés : saccharose, lactose, stéarate de magnésium

NB : la forme en comprimé n'existe plus chez BOIRON

Indications : insuffisances veineuses

Posologie : 5 granules matin et soir ou 2 comprimés matin et soir

5. **Pulsatilla 9 CH**

Origine: *Pulsatilla vulgaris* Mill. (Renonculaceae), anémone pulsatile

Partie utilisée : plante entière fleurie fraîche

Indications :

- veines dilatées
- varices
- jambes marbrées

Modalités : aggravation par la chaleur / amélioration par le froid et le repos

Posologie : 5 granules matin et soir

6. **Sepia Officinalis 9 CH**

Origine : *Sepia officinalis* L. (Sepidae), encre de seiche

Indications :

- varices des membres inférieurs
- stase veineuse et tendance aux hémorroïdes

Modalités : amélioration par les mouvements et la surélévation des jambes

Posologie : 5 granules matin et soir

7. **Vipera redi 5 CH**

Origine : *Vipera aspis* L. (Viperidae), vipère aspic

Partie utilisée: le venin

Indications :

- œdème des membres inférieurs douloureux
- inflammation périveineuse
- sensation d'éclatement veineux

Modalités :

- douleur aggravée en position assise et jambes pendantes
- douleur améliorée par surélévation des jambes

Posologie : 5 granules matin et soir

8. **Zincum metallicum 9 CH**

Origine : zinc métallique

Indications :

- impatiences des membres inférieurs
- crampes nocturnes

Posologie : 5 granules 2 fois par jour

9. **Lehning n°28**

[109]



Composition :

- Substances actives : Hamamelis TM, China rubra 4 DH, Adrenalinum 6 DH, Secale cornutum 4 DH, Vinca minor 3 DH, Calcarea muriatica 3 DH, Clematis vitalba 4 DH, Hydrastis canadensis 4 DH, Carduus marianus TM, Trillium pendulum 3 DH
- Excipient à effet notoire: éthanol

Indications : troubles de la circulation veino-lymphatique et crises hémorroïdaires

Posologie : 30 gouttes dans un peu d'eau 3 fois par jour

E. Traitement par l'aromathérapie

[15], [40], [44], [57], [101]

La prise en charge des jambes lourdes se fera avec des HE à activité vasculaire et lymphatique que l'on pourra associer à d'autres HE en fonctions des symptômes que présente le patient.

a) **HE à activité vasculaire et lymphatique**

1. **HE de cyprès toujours vert [15], [22], [35], [57]**

i Généralités

Nom latin : *Cupressus sempervirens* L. var. *stricta* (Cupressaceae)

Partie distillée : rameaux feuillés

Principaux constituants :

- Carbures monoterpéniques : **alpha-pinène** (40 à 65%), delta-3-carène, limonène, myrcène
- Alcools sesquiterpéniques : cédrol
- Carbures sesquiterpéniques : germacrène
- Esters monoterpéniques : acétate d'alpha-terpényle

ii Propriétés utilisés :

L'HE de cyprès toujours vers est :

- décongestionnante veineuse (alpha-pinène) ;
- anti-inflammatoire (carbures sesquiterpéniques) ;
- anti-oxydante.

iii Voies d'administration :

- Voie cutanée diluée
- Diffusion atmosphérique
- Inhalation sèche

iv Toxicités :

L'HE de Cyprès toujours vert peut présenter une irritation cutanée : rougeur, sensation de chaleur et prurit (carbures monoterpéniques).

La présence de l'alpha-pinène en forte concentration augmente le risque épileptigène de cette HE.

v Précautions d'emploi :

- Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante
- Par la présence du cédrol qui est oestrogène-like, l'HE de Cyprès toujours vert est contre-indiquée en cas de cancer hormono-dépendant, mastoses, fibromes.
- A éviter en cas d'épilepsie (alpha-pinène)
- Éviter en cas d'asthme

vi Posologies :

- Par voie cutanée : 5 gouttes d'HE de cyprès dans une noix d'HV de calophylle en massage de la cheville vers le mollet à appliquer matin et soir
- Par voie orale : 2 gouttes d'HE de cyprès dans une cuillère à café de miel à laisser fondre dans la bouche matin et soir

En cas de contre-indication à l'HE de Cyprès toujours vert, on peut la remplacer par l'HE de lentisque pistacher ou l'HE de Genévrier commun.

2. **HE de lentisque pistachier [15], [22], [44]**

i Généralités

Nom latin : *Pistacia lentiscus* L. (Anacardiaceae)

Partie distillée : rameaux feuillés

Principaux constituants :

- Carbures monoterpéniques : alpha-pinène, limonène, bêta-pinène, bêta-myrcène, sabinène
- Sesquiterpènes

ii Propriétés utilisées :

L'alpha-pinène confère à l'HE de lentisque pistachier les propriétés suivantes :

- anti-œdémateuses ;
- antalgiques cutanés ;
- décongestionnantes veineux et lymphatiques.

iii Voies d'administration :

- Voie cutanée diluée
- Diffusion atmosphérique
- Inhalation sèche

iv Toxicités :

L'alpha pinène rend cette HE irritante pour la peau et les muqueuses. Il faudra la diluer dans une HV. Des cas de dermatites de contact ont été signalés.

v Précautions d'emploi :

- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans
- A éviter en cas d'épilepsie et d'asthme

vi Posologie :

5 gouttes d'HE de lentisque pistachier dans une noix d'HV de calophylle à appliquer en massage de la cheville vers le mollet matin et soir.

3. **HE de genévrier commun [15], [22], [35], [44], [57]**

i Généralités

Nom latin : *Juniperus communis* L. (Cupressaceae)

Partie distillée : baies

Principaux constituants :

- Carbures monoterpéniques : **alpha-pinène**, bêta-pinène
- Carbures sesquiterpéniques : bêta-farnésène, bêta-caryophyllène, d-germacrène
- Alcools monoterpéniques : terpinèn-4-ol, alpha-terpinéol

ii Propriétés utilisées :

L'HE de genévrier commun est :

- anti-inflammatoire (carbures sesquiterpéniques) ;
- antalgique (alpha-pinène, carbures sesquiterpéniques) ;
- diurétique (alpha-pinène et terpinèn-4-ol) ;
- décongestionnante veineuse (alpha-pinène) ;
- vasoconstrictrice (alpha-pinène) ;
- anti-oxydante.

iii Voies d'administration :

- Voie cutanée **diluée**
- Voie orale

iv Toxicités :

L'HE de genévrier commun est **néphrotoxique** en cas de surdosage ou d'utilisation prolongée. Elle peut aussi être irritante pour la peau, il faudra donc la diluer dans une HV.

v Contre-indications :

- CI de la voie orale pour : les allergies, maladies rénales graves dont néphrite interstitielle aiguë, pyélite, pyélonéphrite, apport hydrique restreint et les maladies cardiaques sévères
- CI de la voie cutané pour les allergies et les maladies rénales graves.

vi Précautions d'emploi

- Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement
- HE réservée à l'adulte
- Éviter en cas d'épilepsie
- Éviter en cas d'asthme

vii Posologie :

5 gouttes d'HE de Genévrier commun dans une noix d'HV de calophylle à appliquer en massage de la cheville vers le mollet matin et soir.

4. HE de romarin 1,8-cinéole [15], [22], [35]

i Généralités

Nom latin : *Rosmarinus officinalis* L. chimiotype 1,8-cinéole (Lamiaceae)

Partie distillée : sommités fleuries

Principaux constituants :

- Carbures monoterpéniques : Alpha-pinène, camphène, bêta-pinène
- Epoxydes monoterpéniques : **1,8-cinéole** (40 à 44%)
- Cétones monoterpéniques : camphre, verbénone
- Alcool monoterpénique : bornéol
- Ester monoterpénique : acétate de bornyle

ii Propriétés utilisés :

Le 1,8-cinéole rend cette HE veinotonique, anti-inflammatoire et antioxydante. Le camphre lui confère une activité antalgique.

iii Voies d'administration :

- Voie cutanée diluée
- Voie orale diluée

iv Toxicités :

L'HE de romarin 1,8-cinéole est **neurotoxique** et **hépatotoxique** (camphre).

v Précautions d'emploi :

- La voie orale est à éviter par la présence du camphre (neurotoxique et hépatotoxique)
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante
- Éviter en cas d'épilepsie (camphre)
- Éviter en cas d'asthme (1,8-cinéole)
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans
- Ne pas diffuser

vi Posologie :

On peut appliquer 2 gouttes dans une noix d'huile végétale en massage de la cheville vers le mollet tous les jours.

b) Les autres HE.

1. HE de menthe poivrée

Partie 3: I. E. b) 2 ci-dessus

L'HE de menthe poivrée par ses propriétés antalgiques, anti-inflammatoires et rafraîchissantes présente un intérêt dans le traitement des jambes lourdes. Il ne faudra cependant pas oublier les nombreuses précautions d'emploi et les toxicités que présente le menthol.

2. HE d'hélichryse italienne [15], [22], [35]

i Généralités

Nom latin : *Helichrysum italicum* G. Don f. (Asteraceae)

L'*Helichrysum italicum* est subdivisée en trois sous espèces :

- *Helichrysum italicum* subsp. *italicum*
- *Helichrysum italicum* subsp. *microphyllum*
- *Helichrysum italicum* subsp. *serotinum*

Partie distillée : sommités fleuries

Principaux constituants :

- Esters monoterpéniques : acétate de néryle
- Carbures monoterpéniques : alpha-pinène, limonène
- Carbures sesquiterpéniques : alpha et gamma-curcumène
- Cétones sesquiterpéniques : italdiones (bêta-diones)
- Alcool monoterpénique : nérol

ii Propriétés utilisées :

L'HE d'hélichryse italienne appelée aussi HE « immortelle » est :

- **anti-hématome** par son action fibrinolytique (bêta-diones) ;
- protectrice capillaire ;
- anti-inflammatoire (carbures sesquiterpéniques) ;
- anti-œdémateuse (alpha-pinène) ;
- cicatrisante (cétones monoterpéniques).

iii Voie d'utilisation :

L'HE d'Hélichryse italienne s'utilise principalement par voie cutanée pure ou diluée. La voie orale est réservée à l'adulte uniquement sur avis médical.

iv Précautions d'emploi :

- Ne pas diffuser
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans
- Ne pas utiliser chez les personnes épileptiques
- Ne pas utiliser en cas d'hémophilie
- CI en cas d'intervention chirurgicale

v Interactions médicamenteuses :

Les β -diones ont des propriétés fibrinolytiques ce qui interdit l'utilisation de l'HE d'hélichryse avec les médicaments anticoagulants et antiagrégants plaquettaires.

c) HV de Calophylle

[15], [35]

Nom latin : *Calophyllum inophyllum* L. (Calophyllaceae)

Partie utilisée : amande de la noix

Principaux constituants :

- Acide gras monoinsaturé : acide oléique

- Acide gras polyinsaturé : acide linoléique
- Acide gras saturé : acide palmitique
- Insaponifiables : acide calophyllique, calophyllides

Propriétés principales :

- Cicatrisante
- Anti-inflammatoire
- Tonique circulatoire

Précaution d'emploi :

L'HV de calophylle peut être irritante pour les peaux sensibles, dans ce cas, on préférera une HV douce comme HV de Macadamia.

d) **Exemples de mélanges**

[12], [15]

On utilisera un mélange drainant, anti-œdémateux, rafraîchissant et antalgique.

Dans un flacon en verre colorée de 20 ml :

- HE de cyprès toujours vert : 20 gouttes
- HE de lentisque pistachier : 10 gouttes
- HE de menthe poivrée : 10 gouttes (rafraîchissante et antalgique)
- HE d'hélichryse italienne : 10 gouttes
- HV de calophylle qsp 20 ml

Posologie : masser les jambes avec 10 à 20 gouttes du mélange matin et soir du bas de la cheville vers le mollet.

Précautions d'emploi et contre-indications :

- Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante
- Mélange réservé à l'adulte
- Éviter en cas d'asthme et d'épilepsie
- CI en cas de cancer hormono-dépendant, mastoses, fibromes (HE de cyprès toujours vert)
- CI en cas de lithiase biliaire
- CI en cas D'IR

III. La trousse de voyage

A. La trousse homéopathique

[2]–[4], [61]

- Apis mellifica 15 CH : coups de soleil avec œdème, insolations
- Arnica montana 9 CH : coups, chocs, hématomes, accidents, traumatismes musculaires
- Arsenicum album 15 CH : intoxications alimentaires
- Belladonna 9 CH : coups de soleil avec rougeur
- Cantharis 9 CH : coups de soleil avec cloques
- Gelsemium 15 CH : insolations, anxiétés
- Ledum palustre 5 CH : piqûres de moustiques et prévention des piqûres
- Nux vomica 9 CH : spasmes digestifs, indigestions, ballonnements
- Poumon histamine 15 CH : allergies, lésions solaire
- Vaccinotoxinum 9CH : herpès
- Vipera redi 5 CH : inflammations veineuses, jambes lourdes

a) **Apis mellifica**

Origine : *Apis mellifica* L. (Apidae), Abeille

Partie utilisée : abeille entière

Principales indications :

Œdème, rouge-rosé d'apparition rapide piquant, brûlant, localisé ou généralisé

Fièvre aiguë sans soif

Douleurs piquantes

Modalités :

Aggravation par la chaleur, par le toucher

Amélioration par le froid

b) **Arnica montana**

Origine : *Arnica Montana* L. (Asteraceae), herbes aux chutes

Partie utilisée : plante entière fleurie fraîche

Principales indications :

Traumatismes, tout type de chocs

Sensations de contusions, de courbatures

Fragilités capillaires : hématomes, varices douloureuses

Modalités :

Aggravation par le froid humide

Amélioration par le repos

c) **Arsenicum album**

Origine : anhydre arsénieux

Indications :

Sensations de brûlure

Faiblesses

- Gastro-entérites
- Intoxications alimentaires
- Asthmes
- État anxieux
- urticaires, zonas, eczémas
- Rhinites

Modalités :

Aggravation par le froid, entre 1 et 3 heures du matin

Amélioration par le chaud, par le changement de position

d) **Belladonna**

Origine: *Atropa belladonna* L. (Solanaceae), la belladone

Partie utilisée : plante entière fleurie fraîche

Principales indications :

Rougeur-douleur-chaueur

Fièvre oscillante

Sécheresse des muqueuses ORL et digestives

Congestion : céphalées pulsatives

Modalités :

Aggravation par la lumière, le bruit, par le toucher

Amélioration par le repos

e) **Cantharis**

Origine: *Lytta vesicatoria* F. (Meloidae), Cantharide

Partie utilisée: insecte desséché

Principales indications :

Inflammations aiguës des muqueuses oro-génitales

Eruptions vésiculaires

Brûlures, douleurs brûlantes

Modalités :

Aggravation en urinant

Amélioration par la chaleur ou en position couchée

f) **Gelsemium**

Origine : *Gelsemium sempervirens* L. (Loganiaceae), jasmin jaune

Partie utilisée : racine

Principales indications :

Grippes, syndromes grippaux

Céphalées occipitales (insolation)

Anxiétés d'anticipation, tremblements, diarrhées émotives

Paralysies

Modalités :

Aggravation par le temps chaud

Amélioration par l'air frais, les mouvements, les mictions abondantes

g) **Ledum palustre**

Origine : *Ledum palustre* L. (Ericacées), Lédon des marais

Partie utilisée : feuilles

Principales utilisations :

- Préventions des piqûres d'insectes
- Blessures après piqûre
- Rhumatismes, la goutte
- Traumatismes (œil au beurre noir)

Modalités :

- Aggravation par la chaleur, par le mouvement
- Amélioration par le froid

h) **Nux Vomica**

Origine : *Strychnos nuxvomica* L. (Loganiaceae), noix vomique

Partie utilisée : graine séchée

Principales utilisations :

- Excès alimentaire, alcool, difficultés à digérer
- Somnolence après les repas
- Constipations
- Surmenages (insomnies)
- Hypersensibilités et hyperexcitabilités

Modalités :

- Aggravation par les excitants (alcool, tabac, café, médicaments), au réveil, par le froid (courant d'air)
- Amélioration après un court sommeil, par les vomissements provoqués, par la chaleur

i) **Vaccinotoxinum**

Origine : vaccin antivariolique

Principales utilisations :

- Eruption de vésicules (herpès, zonas)
- Herpès récidivants
- Séquelles névralgiques du zona

j) **Vipera redi**

Origine : *Vipera aspis* L. (Viperidae), vipère aspic

Partie utilisée: venin

Principales utilisations :

Jambes lourdes avec douleur et sensation d'éclatements des veines

Varices

Phlébites superficielles

Modalités :

Amélioration en surélevant les jambes

B. La trousse d'huiles essentielles

[15], [22], [44], [57]

- HE de citronnelle de Ceylan : anti-moustiques (a) ci-dessous)
- HE de gingembre : mal des transports (b) ci-dessous)
- HE de lavande aspic : piqûres d'insectes, morsures (c) ci-dessous)
- HE de lavande officinale : stress, brûlures, coups de soleil, (d) ci-dessous)
- HE de menthe poivrée : antispasmodique (e) ci-dessous)
- HE de tea tree: herpès, zona, infections diverses (f) ci-dessous)

a) **HE de citronnelle de Ceylan**

i Généralités

Nom latin : *Cymbopogon nardus* L. (Poaceae)

Partie distillée : parties aériennes

Principaux constituants :

- Alcools monoterpéniques : géraniol (20-25%), citronellol (9-15%), bornéol
- Aldéhydes monoterpéniques : citronellal (30-45%)
- Phénols : isoeugénol
- Esters monoterpéniques : acétate de néryle, propionate de citronellyle

ii Propriétés :

Insectifuge, répulsif anti-moustique, antifongique, bactéricide, antiparasitaire

Anti-inflammatoire

Spasmolytique

Calmante et relaxante

iii Principales indications

Antiseptique atmosphérique

Insectifuge, insecticide, antiparasitaire

Douleurs rhumatismales et musculaires

iv Voies d'administration :

Voie cutanée diluée

Diffusion atmosphérique

Inhalation sèche

Diffusions passive (sur les vêtements)

v Précautions d'emploi et toxicités :

Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante.

Irritante pour la peau

b) **HE de gingembre[15], [21]**

i Généralités

Nom latin : *Zingiber officinale* Roscoe (Zingiberaceae)

Partie distillée : rhizomes

Principaux constituants :

- Carbures sesquiterpéniques : alpha-zingibérène, bêta-sesquiphellandrène, alpha-curcumène, alpha-farnésène, bêta-bisabolène
- Carbures monoterpéniques : camphène, alpha et bêta-phélandrène, alpha-pinène
- Aldéhydes monoterpéniques : citral

ii Principales propriétés :

Antiémétique

Anti-inflammatoire

Spasmolytique

L'HE de gingembre stimule et accélère le passage du bol alimentaire.

iii Principales indications

On retiendra l'utilisation de l'HE de gingembre en tant qu'antiémétique, antispasmodique et contre la constipation.

iv Voies d'administration :

Voie cutanée diluée

Diffusion atmosphérique

Inhalation sèche

Voie orale diluée pour les adultes (sans dépasser 200mg/ jour et 7 jours de traitement)

v Toxicités

L'HE de gingembre peut être irritante pour la peau.

vi Précautions d'emploi

Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante sans avis médical

Éviter en cas d'épilepsie

Éviter en cas d'asthme

c) **HE de lavande aspic**

i Généralités

Nom latin : *Lavandula spica* L. ou *Lavandula latifolia* Medik. (Lamiaceae)

Partie distillée : sommités fleuries

Principaux constituants :

- Alcools monoterpéniques : linalol (25 à 50%), alpha-terpinéol, terpinén-4-ol, bornéol
- Epoxydes monoterpéniques : 1,8-cinéole (20 à 35%)
- Cétones monoterpéniques : camphre (8 à 20%)
- Carbures monoterpéniques et sesquiterpéniques

ii Propriétés:

Anti-infectieuse (alcools monoterpéniques, 1,8-cinéole)

Immunostimulatrice

Insectifuge et antiparasitaire (carbures monoterpéniques, 1,8-cinéole, camphre)

Antalgique cutané (linalol, camphre)

Anti-inflammatoire

Spasmolytique

Décontractant musculaire

Mucolytique, expectorant

Cicatrisante (linalol, carbures sesquiterpéniques)

Antiprurigineuse (carbures sesquiterpéniques et linalol)

iii Principales indications

Infections ORL (rhume, otite, sinusite, bronchite, trachéite)

Grippe, herpès, zona

Douleurs musculaires, articulaires, névralgiques

Brûlures, plaies

Piqûre d'insectes, de méduse ou de vive

iv Voies d'administration :

Voie cutanée pure ou diluée

Voie orale

Diffusion atmosphérique

Inhalations humides et sèches

v Toxicités

Neurotoxique (camphre)

vi Précautions d'emploi

Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante

Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans

Ne pas utiliser en cas d'épilepsie (présence de camphre), d'asthme (1,8-cinéole)

Ne pas diffuser

d) **HE de Lavande officinale**

1. Généralités

Nom latin : *lavandula angustifolia* L. (Lamiaceae)

Partie distillée : sommités fleuries

Principaux constituants :

- Alcools monoterpéniques : linalol (25-40%) ; alpha-terpinéol, terpinèn-4-ol, bornéol
- Esters monoterpéniques : acétate de linalyle (25 à 46%), acétate de lavandulyle
- Carbures monoterpéniques : ocimène
- Carbures sesquiterpéniques : bêta-caryophyllène

vii Propriétés:

Cicatrisante [110]

Antalgique et anesthésiant local → de nombreuses études sont faites sur l'HE de lavande fine contre la douleur (post-opératoire, après une césarienne avec des résultats qui sont satisfaisants) [111], [112]

Anti-inflammatoire

Calmante, anxiolytique [115]

Effet hypotenseur

Anti-infectieuse

Anti parasitaire (contre les poux et les tiques), insectifuge [113], [114] → l'HE de lavande ne montre pas l'efficacité la plus significative dans ces propriétés par rapport à d'autres HE dans les différentes études.

viii Indications

Elles sont nombreuses, on retiendra son efficacité contre le stress, l'anxiété, pour la cicatrisation, les douleurs cutanées comme les brûlures, plaies et les piqûres d'insectes.

ix Voies d'administration :

Voie cutanée pure ou diluée

Diffusion atmosphérique

Inhalations humides et sèches

Voie orale chez l'adulte (sans dépasser 200mg par jour et 10 jours de traitement)

x Précautions d'emploi :

Rares cas d'irritations cutanées

- ⇒ Cette HE a fait et fait l'objet de nombreuses études, elle présente beaucoup de propriétés intéressantes et présente peu de toxicités, c'est l'HE à avoir dans sa trousse à pharmacie.

e) **HE de Menthe poivrée**

i Généralités

Nom latin : *Mentha x piperita* L. (Lamiaceae)

Partie distillée : feuilles

Principaux constituants :

- Esters monoterpéniques : acétate de menthyle
- Cétones monoterpéniques : menthone (15- 25 %), pulégone, isomenthone
- Alcools monoterpéniques : **menthol** (30-40 %), isomenthol
- Oxydes monoterpéniques : menthofurane, 1,8-cinéole
- Carbures monoterpéniques : limonène
- Carbures sesquiterpéniques : bêta-caryophyllène

ii Principales propriétés :

Antalgique, anti-inflammatoire, anesthésiant local

Anti-émétique[105], **spasmolytique**, cholagogue

Anti-infectieuse : bactéricide, antivirale, antifongique

iii Indications :

Elles sont nombreuses, on retiendra son effet contre la douleur (céphalées, névralgies, coups), les nausées et les vomissements, les troubles digestifs (spasmes, ballonnements etc.).

iv Voies d'administration :

Voie cutanée **diluée**

Voie orale

Inhalation (attention aux yeux et aux muqueuses)

v Toxicités :

Néphrotoxique

Hépatotoxicité

Peut être irritante pour la peau et les muqueuses (cas de dermatites de contact, allergies croisées avec les HE à thymol, l'HE de térébenthine et le baume du Pérou)

vi Contre-indications

CI en cas de lithiase biliaire, inflammation de la vésicule biliaire (la menthone a une activité cholagogue)

CI en cas de troubles hépatiques graves

CI en cas d'épilepsie

vii Précautions d'emploi

Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans : risque de spasmes de la glotte et d'apnée

Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante

Ne pas diffuser

f) **HE de tea tree [15], [21], [84], [115]**

i Généralités

Nom latin : *Melaleuca alternifolia* Cheel (Myrtaceae)

Famille botanique : Feuilles

Principaux constituants :

- Alcools monoterpéniques : terpinèn-4-ol (>30%), alpha-terpinéol (1,5-8%)
- Carbures monoterpéniques : gamma-terpinène, alpha-terpinène, paracymène
- Epoxydes monoterpéniques : 1,8-cinéole

ii Principales propriétés:

Activité antivirale sur le HSV-1 [83], [84]

Les études *in vitro* montre une activité antivirale sur le virus de HSV-1 cependant il manque de preuves significatives dans les études cliniques effectuées, il faudrait plus d'études. [83]

Activité antibactérienne

Les tests *in vitro* mettent en évidence l'activité antibactérienne de l'HE de tea tree et celle de ses constituants sur *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, les germes associés à la formation de la plaque dentaire et sur *Propionibacterium acnes*. [21] Il faut une concentration de 5% d'HE d'arbre à thé dans le traitement local de l'acné légère à modérée. [116]

Activité acaricide

Activité antifongique

L'HE de tea tree est active sur *Candida albicans*, *Aspergillus niger*, *Trichophyton mentagrophytes* et autres *Trichophyton* et sur d'autres champignons. [21], [117]

Activité immunostimulatrice

Activité anti-inflammatoire [118]

Cicatrisante

iii Principales indications

L'HE d'arbre à thé est utilisée dans les infections et inflammations diverses telles que :

- ORL : sinusite, bronchite, rhino-pharyngite, otite
- cutanés : acné, abcès, psoriasis, eczéma, démangeaisons cutanées, piqûres, herpès labial et génital
- urinaires : cystite
- vaginales : vaginites bactériennes

Elle peut aussi être employée contre les mycoses (cutanées, vaginales, digestives et buccales), les piqûres d'insectes et pour renforcer l'hygiène buccale.

HE de tea tree [15], [21], [84], [115] (suite)

iv Voies d'administration :

Diffusion atmosphérique : son odeur est peu agréable on l'associera à une HE.

Voie **cutanée diluée**, l'activité antivirale est efficace à partir d'une dilution de 2%, c'est la voie prioritaire.

→ La voie cutanée diluée est à privilégier mais il faudra effectuer un test de tolérance cutanée préalablement (irritations cutanées)

Voie orale diluée réservée à l'adulte sans dépasser 120mg/jour et 7 jours de traitement.

v Toxicités :

En cas de surdosage par voie orale des cas d'ataxie, de confusions et d'incoordinations motrices ont été observés

Des cas de dermatites de contact ont été signalés, l'HE de tea tree peut être responsable de réactions cutanées inflammatoires et d'allergies.

L'oxydation du paracymène peut provoquer des irritations cutanées.

vi Précautions d'emploi :

Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante

Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans sans avis médical

Conclusion

Les conseils et les traitements en homéopathie et en aromathérapie montrent dans certains cas leur efficacité. On a pu le constater lors de la prise en charge des troubles saisonniers, notamment du printemps et de l'été.

L'homéopathie connaît cependant ses limites dans les traitements tels que les cancers ou le diabète. Par exemple, un médecin a été radié deux ans de son ordre pour avoir traité un cancer du sein uniquement par traitements homéopathiques, ce qui a provoqué la mort de la patiente. Les huiles essentielles sont, faciles d'accès pour le patient, car elles sont aussi vendues hors officine, mais les erreurs d'utilisation peuvent s'avérer dangereuses. Une faible quantité ingérée peut en effet provoquer des troubles neurologiques et des convulsions. Nous comprenons donc l'importance de la vigilance du pharmacien dans le conseil et la prise en charge individualisée.

L'homéopathie et l'aromathérapie sont des médecines dites « alternatives », qui ne se substituent pas aux médicaments conventionnels. Toutefois, elles peuvent être utilisées à des fins préventives ou en associations à d'autres médecines. Elles permettent aussi de d'éviter les effets indésirables de certains médicaments ou de limiter leur prise excessive. Il apparait impératif de prendre en considération le contexte médical du patient dès lors que ces thérapeutiques sont indiquées, d'autant plus si la pathologie est chronique.

D'autres médecines telles que la phytothérapie, l'oligothérapie, la gemmothérapie, les fleurs de Bach peuvent être utilisées en préventif, comme l'homéopathie ou l'aromathérapie en complément des médecines dites conventionnelles. Par exemple, certains médicaments à base de plantes ou compléments alimentaires auraient été intéressants à aborder dans le cadre de ma thèse notamment dans la prise en charge des réactions allergiques (plantain), jambes lourdes (vigne rouge, hamamélis, ginkgo biloba etc.) et mal du transport (gingembre).

Mes expériences au comptoir m'ont permis de constater que les conseils en lien avec l'homéopathie et l'aromathérapie étaient de plus en plus recherchés par la patientèle. Le pharmacien d'officine est le dernier personnel de santé qui échange avec le patient avant la prise de médicaments ou d'autres produits de santé. Il doit pouvoir le conseiller mais également repérer les situations à risque. Il apparait donc nécessaire de connaître les différents produits proposés ainsi que le contexte médical du patient. Le temps d'entretien consacré au patient doit être suffisant pour permettre de recueillir l'anamnèse et la détermination de ses besoins, ce qui est parfois difficile à l'officine.

Annexes

I. Liste des 15 huiles essentielles réservées à la vente en pharmacie (décret n°2007-1198 du 3 août 2007)

[27]

- Grande absinthe (*Artemisia absinthium* L.)
- Petite absinthe (*Artemisia pontica* L.)
- Armoise commune (*Artemisia vulgaris* L.)
- Armoise blanche (*Artemisia herba alba* Asso L.)
- Armoise arborescente (*Artemisia arborescens* L.)
- Thuya du Canada ou cèdre blanc (*Thuya occidentalis* L.) - cèdre de Corée (*Thuya Koraenensis* Nakai), dits "cèdre feuille"
- Hysope (*Hyssopus officinalis* L.)
- Sauge officinale (*Salvia officinalis* L.)
- Tanaisie (*Tanacetum vulgare* L.)
- Thuya (*Thuya plicata* Donn ex D. Don.)
- Sassafras (*Sassafras albidum* [Nutt.] Nees)
- Sabine (*Juniperus sabina* L.)
- Rue (*Ruta graveolens* L.)
- Chénopode vermifuge (*Chenopodium ambrosioides* et *Chenopodium anthelminticum* L.)
- Moutarde jonciforme (*Brassica juncea* [L.] Czernj. et Cosson).

II. Abréviations

°C : degré Celsius

Afssaps : Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé devenue l'ANSM (Agence Nationale de la sécurité du médicament et des produits de santé) en 2012

CH : dilution Centésimale Hahnemannienne

CI : Contre-indication

Cf. : Confer en anglais, pour « voir » en français ou « se reporter à »

CO₂ : Dioxyde de Carbone

DH : dilution Décimale Hahnemannienne

DL₅₀ : Dose létale médiane

HA : hydrolat

HE : Huile essentielle

HSV-1 : virus Herpès simplex de type 1

HV : Huile végétale

K : dilution Korsakovienne

mL : millilitres

ORL : oto-rhino-laryngé

SNC : Système Nerveux Central

IR : Insuffisance Rénale

NB : Nota Bene

RA : Rhinite allergique

III. Définitions

Abortif: produit capable de provoquer un avortement.

Allergène : substance qui provoque une réaction allergique.

Antiémetique : traitement utilisé contre les vomissements.

Antiprurigineux : contre les démangeaisons.

Antispasmodique : substance qui lutte contre les spasmes musculaires.

Antitussif : substance qui lutte contre la toux.

Astringent : qui resserre les tissus, modère les sécrétions, cicatrise les plaies en prévenant l'inflammation.

Ataxie : incoordination des mouvements volontaires.

Atopie : prédisposition héréditaire à développer des manifestations d'hypersensibilité immédiate telles que l'asthme, le rhume des foins, l'urticaire, l'eczéma dit atopique, la pollinose (sensibilité aux grains de pollen), certaines rhinites et conjonctivites ainsi que diverses manifestations allergiques digestives.

Cholagogue : qui facilite l'évacuation de la bile.

Cholérétique : qui augmente la sécrétion de la bile.

Céphalée : mal de tête.

Chimiotype ou chémotype : désigne une entité chimique distincte au sein d'une même espèce.

Condylome : tumeur localisée sur la muqueuse génitale ou anale.

Coryza : rhinite.

Dermatite : inflammation de la peau.

Dermatose : maladie de la peau.

Dermocaustique : qui peut être irritant pour la peau et peut provoquer des brûlures cutanées.

Diurétique : qui favorise la production des urines.

DL₅₀ : c'est la dose d'une matière administrée en une seule fois qui cause la mort de 50% d'un groupe d'animal d'essai.

Dyspnée : difficulté respiratoire.

Emménagogue : qui favorise ou provoque les menstruations.

Emonctoires : organes d'élimination.

Epileptogène: qui peut provoquer des crises d'épilepsie.

Fibrinolytique : qui détruit la fibrine (donc dissout les caillots sanguins).

Fibrome : tumeur bénigne du tissu conjonctif fibreux.

Gingivite : inflammation des gencives.

Gynoïde : qui a l'apparence d'une femme.

Hépatotoxicité : toxicité exercée sur le foie.

Litholytique : qui dissout les calculs (masse minérale).

Mastose : terme qui désigne l'ensemble des lésions dystrophiques du sein.

Mucolytique : médicament capable de fluidifier les sécrétions bronchiques visqueuses par action directe sur les mucopolysaccharides du mucus, facilitant ainsi leur expectoration.

Néphrotoxique : toxicité exercée sur les reins.

Neurotoxique : toxicité exercée sur le système nerveux central, les nerfs périphériques ou les organes sensoriels.

Oestrogénique-like : qui mime l'action de l'oestrogène.

Opothérapie : emploi thérapeutique de cellules d'origine animale provenant de tissus, d'organes ou de leurs extraits.

Photophobie : grande sensibilité à la lumière donnant une impression subjective pénible et même douloureuse.

Photosensibilisation : c'est la capacité pour une substance de provoquer, sous l'action du rayonnement lumineux, une réaction tissulaire.

Rhinorrhée : écoulement nasal.

Rhizome : tige souterraine, généralement épaissie, portant des feuilles réduites et émettant des tiges dressées et des racines.

Sommité : extrémité d'une branche, d'une tige.

Télangiectasie : dilatation permanente des capillaires (petits vaisseaux sanguins) de la peau ou des muqueuses, formant de fins réseaux ou des plaques circonscrites plus ou moins importantes réalisant un chevelu capillaire ou une étoile vasculaire.

Varice : dilatation pathologique acquise, sinueuse et permanente, d'un tronc veineux superficiel des membres inférieurs.

IV. Figures

FIGURE 1 : OBTENTION DES DILUTIONS CENTESIMALES HAHNEMANNIENNES [13]	23		
FIGURE 2 : ILLUSTRATION DU PRINCIPE DE LA DILUTION KORSAKOVIENNE [11]	24		
FIGURE 3 : PHOTOGRAPHIE DE GRANULES HOMEOPATHIQUES.....	25		
FIGURE 4 : DISTILLATION PAR ENTRAINEMENT A LA VAPEUR D'EAU [20]	29		
FIGURE 5 : LIMONENE.....	31		
FIGURE 6 : TERPINEN-4-OL	FIGURE 7 : LINALOL	FIGURE 8 : GERANIOL.....	32
FIGURE 9 : NERAL	FIGURE 10 : GERANIAL.....		32
FIGURE 11 : THUJONE	FIGURE 12 : MENTHONE	FIGURE 13 : CAMPHRE	33
FIGURE 14 : ACETATE DE LINALYLE (ENATIOMERE R A GAUCHE, ENANTIOMERE S A DROITE).....			33
FIGURE 15 : 1.8 CINEOLE OU EUCALYPTOL			34
FIGURE 16 : CHAMAZULENE.....			34
FIGURE 17 : VIRIDIFLOROL	FIGURE 18 : CEDROL	FIGURE 19 : CAROTOL	35
FIGURE 20 : B-VETIVONE			35
FIGURE 21 : THYMOL	FIGURE 22 : CARVACROL	FIGURE 23 : EUGENOL	36
FIGURE 24 : CINNAMALDEHYDE			36
FIGURE 25 : ESTRAGOLE.....			37
FIGURE 26 : SAFROLE	FIGURE 27 : MYRISTICINE	FIGURE 28 : APIOLE	37
FIGURE 29 : COUMARINE	FIGURE 30 : FUROCOUMARINE		38
FIGURE 31 : ACIDE CINNAMIQUE			38

V. Bibliographie

- [1] M. Benaballah, *Homéopathie Une médecine pour tous*, ELLEBORE. 2000.
- [2] M. Boiron et A. Payre-Ficot, *Homéopathie Le conseil au quotidien*, BOIRON. 1999.
- [3] B. Chemouny, *Le Guide de l'homéopathie: Nouvelle édition*. Odile Jacob, 2008.
- [4] D.-J. Sayous, *Le grand livre de l'homéopathie*. Editions Eyrolles, 2012.
- [5] A. Sarembaud et B. Poitevin, *Homéopathie*. Elsevier Masson, 2011.
- [6] « Homéopathie, mode d'emploi ». [En ligne]. Disponible sur: <http://www.boiron-swiss.ch/fr/homeopathie-mode-demploi.html>. [Consulté le: 27-mars-2018].
- [7] M. Tétou, *Les diathèses homéopathiques*, SIMILIA. 1996.
- [8] D.-J. Sayous, *L'homéopathie*. Editions Eyrolles, 2014.
- [9] O. Latanowicz, « Les diathèses historiques: Psore, Sycose, Luèse ». 2011. [En ligne]. Disponible sur : https://www.ffsh.fr/images/com_hikashop/upload/cahiers/227/diatheses.pdf . [Consulté le 31-mars-2018].
- [10] C. Duraffourd et J.-C. Lapraz, *Traité de phytothérapie clinique: endobiogénie et médecine*. Elsevier Masson, 2002.
- [11] « Pham Emilie. Le rôle du pharmacien d'officine dans la prise en charge homéopathique à travers la loi HPST- enquête à l'officine. Thèse de doctorat en pharmacie. Université de Lorraine, 2013 ». .
- [12] Roux-Sitruk et A.-C. Quemoun, *Phytothérapie et homéopathie: conseils et associations possibles*, Le moniteur des pharmaciens. 2016.
- [13] « les dilutions centésimales Hahnemanniennes [en ligne]. Disponible sur: <https://www.abcdsante.fr/homeopathie/> [Consulté le : 31-janv-2018]. » .
- [14] « L'homéopathie, quelques précisions... », *Pharmacien Giphar*. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.pharmacienghiphar.com/medecines-naturelles/homeopathie/homeopathie-quelques-precisions>. [Consulté le: 01-avr-2018].
- [15] D. F. Millet, *Le grand guide des huiles essentielles*, Marabout. 2015.
- [16] « Recommandations relatives aux critères de qualité des huiles essentielles AFSSAPS mai 2008 .pdf [en ligne]. Disponible sur:http://www.anism.sante.fr/var/anism_site/storage/original/application/657257784ff10b16654e1ac94b60e3fb.pdf [Consulté le 25-nov-2017]. » .
- [17] « En savoir plus sur l'aromathérapie et les Huiles Essentielles », *Phytosun arômes*. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.phytosunaroms.fr/en-savoir-plus-sur-laromath%C3%A9rapie-et-les-huiles-essentielles>. [Consulté le: 16-janv-2018].
- [18] T. Folliard, *La bible Larousse des huiles essentielles*. Larousse, 2016.
- [19] « Pranarôm I Distillation et expression ». [En ligne]. Disponible sur: <https://www.pranarom.com/fr/aromatherapie-scientifique/distillation-et-expression>. [Consulté le: 25-nov-2017].

- [20] « Procède-de-distillation-huile-essentielle-hydrolat.png (519×369) ». [En ligne]. Disponible sur: <https://www.pranarom.com/images/aroma/Procède-de-distillation-huile-essentielle-hydrolat.png>. [Consulté le: 25-nov-2017].
- [21] J. Bruneton, *Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales* (4^{ème} éd.). Lavoisier, 2009.
- [22] Pierre Franchomme, R. Jollois, et D. Pénoël, *L'aromathérapie exactement*, Roger Jollois. 2001.
- [23] J. Kaloustian et F. Hadji-Minaglou, *La connaissance des huiles essentielles : qualilogie et aromathérapie: Entre science et tradition pour une application médicale raisonnée*. Springer Science & Business Media, 2013.
- [24] « Camphre, eucalyptol et menthol dans les produits cosmétiques destinés aux enfants : l'Afssaps publie des recommandations pour les industriels - ANSM : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé ». [En ligne]. Disponible sur: [http://www.anism.sante.fr/S-informer/Communiqués-Communiqués-Points-presse/Camphre-eucalyptol-et-menthol-dans-les-produits-cosmetiques-destines-aux-enfants-l-Afssaps-publie-des-recommandations-pour-les-industriels/\(language\)/fre-FR](http://www.anism.sante.fr/S-informer/Communiqués-Communiqués-Points-presse/Camphre-eucalyptol-et-menthol-dans-les-produits-cosmetiques-destines-aux-enfants-l-Afssaps-publie-des-recommandations-pour-les-industriels/(language)/fre-FR). [Consulté le: 02-mars-2018].
- [25] M. Faucon, *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale*, Paris Sand de la Terre et Médical. Paris, 2012.
- [26] D. Festy, *Ma bible des huiles essentielles*, Leduc. Paris, 2008.
- [27] « Les huiles essentielles - ANSM : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé ». [En ligne]. Disponible sur: [http://ansm.sante.fr/Activites/Medicaments-a-base-de-plantes/Les-huiles-essentielles/\(offset\)/3](http://ansm.sante.fr/Activites/Medicaments-a-base-de-plantes/Les-huiles-essentielles/(offset)/3). [Consulté le: 01-mars-2018].
- [28] « Allergic Contact Dermatitis due to Cinnamon Oil in Galenic Vaginal Suppositories-Maria Michela Lauriola, Antonio De Bitonto and Paolo Sena , 2009 ». .
- [29] L. Ackermann, K. Aalto-Korte, R. Jolanki, et K. Alanko, « Occupational allergic contact dermatitis from cinnamon including one case from airborne exposure », *Contact Dermatitis*, vol. 60, n° 2, p. 96-99, févr. 2009.
- [30] A.-T. Karlberg, K. Magnusson, et U. Nilsson, « Air oxidation of d-limonene (the citrus solvent) creates potent allergens », *Contact Dermatitis*, vol. 26, n° 5, p. 332-340, mai 1992.
- [31] « Contre-indication des suppositoires contenant des dérivés terpéniques chez les enfants de moins de 30 mois et les enfants ayant des antécédents d'épilepsie ou de convulsion fébrile - Lettre aux professionnels de santé - ANSM : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé ». [En ligne]. Disponible sur: <http://ansm.sante.fr/S-informer/Informations-de-securite-Lettres-aux-professionnels-de-sante/Contre-indication-des-suppositoires-contenant-des-derives-terpeniques-chez-les-enfants-de-moins-de-30-mois-et-les-enfants-ayant-des-antecedents-d-epilepsie-ou-de-convulsion-febrile-Lettre-aux-professionnels-de-sante>. [Consulté le: 03-mars-2018].
- [32] P. Goetz et K. Ghedira, « Rosmarinus officinalis (Lamiaceae): Romarin », in *Phytothérapie anti-infectieuse*, Springer, Paris, 2012, p. 341-347.
- [33] L. Bureau, « Actualités en phytothérapie / Revue de presse », *Phytothérapie*, vol. 11, n° 6, p. 385-394, déc. 2013.

- [34] F. Couic-Marinier, *Se soigner avec les huiles essentielles*, SOLAR SANTE. 2016.
- [35] P. Goeb et D. Pesoni, *Huiles essentielles- guide d'utilisation-4^{ème} édition*, Ravintsara. 2014.
- [36] « Phytosun - Hoe Essentiele Olien gebruiken »:, *Phytosun Belgique*. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.phytosun.be>. [Consulté le: 17-janv-2018].
- [37] D. Passali, C. Cingi, P. Staffa, F. Passali, N. B. Muluk, et M. L. Bellussi, « The International Study of the Allergic Rhinitis Survey: outcomes from 4 geographical regions », *Asia Pac. Allergy*, vol. 8, n° 1, janv. 2018.
- [38] « Rhinite allergique - La maladie - VIDAL Evidal ». [En ligne]. Disponible sur: https://evidal.vidal.fr/recos/details/3526/rhinite_allergique/la_maladie. [Consulté le: 28-févr-2018].
- [39] D. Ferey, *Conseils en pharmacie, 2e édition*, MALOINE. 2013.
- [40] D. Ferey, *Conseils du pharmacien en Homéopathie Phytothérapie Aromathérapie Nutrithérapie*, MALOINE. 2015.
- [41] M. Boiron et F. Roux, *ORL Oto-rhino-laryngologie*, Le Moniteur des pharmaciens. 2011.
- [42] « Nos conseils face au rhume des foins (rhinite allergique saisonnière) Nos conseils face au rhume des foins (rhinite allergique saisonnière) Lehning ». [En ligne]. Disponible sur: <http://www.lehning.com/fr/article/nos-conseils-face-au-rhume-des-foins-rhinite-allergique-saisonniere>. [Consulté le: 17-oct-2017].
- [43] « Prévenir les allergies ». [En ligne]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/allergies/prevention>. [Consulté le: 07-nov-2017].
- [44] D. Festy, *Ma bible des huiles essentielles, édition spéciale 10 ans*, LEDUC.S. 2017.
- [45] S. Ghosh et S. Saha, « Allied health – 3006. Homeopathy in treating allergic rhinitis - An interventional pilot study », *World Allergy Organ. J.*, vol. 6, n° Suppl 1, p. P182, avr. 2013.
- [46] « RHINALLERGY® , Médicament homéopathique pour Traitement de rhinite allergique transitoire (rhume des foins) ». [En ligne]. Disponible sur: <http://www.boiron.fr/nos-produits/decouvrir-nos-produits/2-familles-de-medicaments/nos-principaux-medicaments/rhinallergy-r>. [Consulté le: 17-oct-2017].
- [47] « HOMÉOPTIC®, Médicament homéopathique - Médication familiale - Collyre - Boiron ». [En ligne]. Disponible sur: <http://www.boiron.fr/nos-produits/decouvrir-nos-produits/2-familles-de-medicaments/nos-principaux-medicaments/homeoptic-r>. [Consulté le: 17-oct-2017].
- [48] « HOMÉOPLASMINE®, Médicament - Médication familiale- irritations de la peau - Boiron ». [En ligne]. Disponible sur: <http://www.boiron.fr/nos-produits/decouvrir-nos-produits/2-familles-de-medicaments/nos-principaux-medicaments/homeoplasmine-r>. [Consulté le: 17-oct-2017].
- [49] « Médicament Homéopathique Lergypax - Allergies - Laboratoires Lehning ». [En ligne]. Disponible sur: <http://www.lehning.com/fr/solutions/orl/produit/lergypax>. [Consulté le: 17-oct-2017].

- [50] « Gencydo®, solution pour pulvérisation nasale - Weleda ». [En ligne]. Disponible sur: <https://www.weleda.fr/product/g/gencydo#>. [Consulté le: 17-oct-2017].
- [51] « Calendoron, crème - Weleda ». [En ligne]. Disponible sur: <https://www.weleda.fr/product/c/calendoron>. [Consulté le: 17-oct-2017].
- [52] J. K. Srivastava, E. Shankar, et S. Gupta, « Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future », *Mol. Med. Rep.*, vol. 3, n° 6, p. 895-901, nov. 2010.
- [53] « European Medicines Agency - Herbal products - Use of herbal medicinal products containing estragole ». [En ligne]. Disponible sur: http://www.ema.europa.eu/ema/index.jsp?curl=pages/regulation/general/general_content_000852.jsp&mid=WC0b01ac0580033a9b. [Consulté le: 06-avr-2018].
- [54] « Public statement on the use of herbal medicinal products containing estragole », p. 19. [En ligne]. Disponible sur: http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Public_statement/2014/12/WC500179557.pdf. [Consulté le 06-avr-2018].
- [55] R. Tisserand et R. Young, *Essential Oil Safety - E-Book: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences, 2013.
- [56] « CAPSULES CONFORT PRINTANIER », *Phytosun arômes*. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.phytosunaroms.fr/capsules-confort-printanier>. [Consulté le: 27-déc-2017].
- [57] J. Raynaud, *Prescription et conseil en AROMATHERAPIE*, LAVOISIER. 2006.
- [58] M. Kiec-Swierczynska, B. Krecisz, D. Chomiczewska, D. Swierczynska-Machura, et C. Palczynski, « Occupational allergic contact dermatitis caused by basil (*Ocimum basilicum*) », *Contact Dermatitis*, vol. 63, n° 6, p. 365-367, déc. 2010.
- [59] aufeminin com S. France 75002 Paris, « La conjonctivite : Allergies : les solutions homéo », *onmeda.fr*, 13-mars-2010. [En ligne]. Disponible sur: medecines-douces/allergie-et-homeopathie-soigner-les-allergies-avec-l-homeo-la-conjonctivite-393-6. [Consulté le: 19-oct-2017].
- [60] « Comprendre la conjonctivite ». [En ligne]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/conjonctivite/reconnaitre-conjonctivite>. [Consulté le: 19-oct-2017].
- [61] J. Dr Boulet, *Dictionnaire de l'homéopathie*, Privat. 2007.
- [62] « Ophtalmologie - Elibrary France ». [En ligne]. Disponible sur: <https://www-elsevierelibrary-fr.doc-distant.univ-lille2.fr/pdfreader/ophtalmologie15185874>. [Consulté le: 01-mars-2018].
- [63] « Euphrasia 3 DH Weleda, collyre en récipient unidose - Weleda ». [En ligne]. Disponible sur: <https://www.weleda.fr/product/e/euphrasia-3-dh#>. [Consulté le: 19-oct-2017].
- [64] « Allergie au Soleil - Lucite estivale et traitement - Dr Abimelec ». [En ligne]. Disponible sur: <https://www.abimelec.com/lucite.html>. [Consulté le: 31-oct-2017].
- [65] J.-C. Beani, « Photodermatoses », *Httpwwwem-Premiumcomdoc-Distantuniv-Lille2frdatatraitesde298-66854*, déc. 2014.
- [66] « Lucite estivale bénigne et lucite polymorphe - Thérapeutique Dermatologique ». [En ligne]. Disponible sur: <http://www.therapeutique->

- dermatologique.org/spip.php?page=article&id_article=1195. [Consulté le: 01-mars-2018].
- [67] « Allergies au soleil », *Pharmacien Giphar*. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.pharmaciengiphar.com/maladies/maladies-peau/allergies-cutanees/allergies-au-soleil>. [Consulté le: 27-déc-2017].
- [68] S. Coucke-Haddad, *Le guide de l'homéopathie*. Editions Asap, 2011.
- [69] M. Quillard, *L'homéopathie, ma petite pharmacie familiale*. Place des éditeurs, 2015.
- [70] « HYPERICUM PERFORATUM », *Pharmacien Giphar*. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.pharmaciengiphar.com/medecines-naturelles/fiche-pratique-homeopathie/hypericum-perforatum>. [Consulté le: 31-oct-2017].
- [71] I. Haberfeld, « L'été des huiles essentielles », *Version Femina*, 17-juill-2015. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.femina.fr/Sante-Forme/Bien-etre/L-ete-avec-les-huiles-essentielles-836137>. [Consulté le: 26-déc-2017].
- [72] N. Maruyama *et al.*, « Suppression of carrageenan- and collagen II-induced inflammation in mice by geranium oil », *Mediators Inflamm.*, vol. 2006, n° 3, p. 62537, 2006.
- [73] W. Ouedrhiri, M. Balouiri, S. Bouhdid, E. H. Harki, S. Moja, et H. Greche, « Antioxidant and antibacterial activities of Pelargonium asperum and Ormenis mixta essential oils and their synergistic antibacterial effect », *Environ. Sci. Pollut. Res. Int.*, juill. 2017.
- [74] J. C. Moreno Gimenez, J. Bueno, J. Navas, et F. Camacho, « [Treatment of skin ulcer using oil of mosqueta rose] », *Med. Cutan. Ibero. Lat. Am.*, vol. 18, n° 1, p. 63-66, 1990.
- [75] « Assessment report on Lavandula angustifolia Mill., aetheroleum and Lavandula angustifolia Mill., flos », p. 45.
- [76] A. Prashar, I. C. Locke, et C. S. Evans, « Cytotoxicity of lavender oil and its major components to human skin cells », *Cell Prolif.*, vol. 37, n° 3, p. 221-229, juin 2004.
- [77] « Reconnaître un herpès labial ». [En ligne]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/herpes-labial/reconnaître-herpes-labial>. [Consulté le: 26-oct-2017].
- [78] A. Nikkels et G. Pierard, « L'herpès labial récidivant. Comment traiter et prévenir au mieux. », *Rev. Médicale Liège*, vol. 61, n° 5-6, 2006.
- [79] J. F. Rooney *et al.*, « Prevention of ultraviolet-light-induced herpes labialis by sunscreen », *Lancet Lond. Engl.*, vol. 338, n° 8780, p. 1419-1422, déc. 1991.
- [80] « Les bons gestes et la consultation en cas d'herpès labial ». [En ligne]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/herpes-labial/bons-reflexes-cas-faut-consulter>. [Consulté le: 07-nov-2017].
- [81] L. Vannier, *Précis de thérapeutique homéopathique*, BOIRON. 1996.
- [82] « Recherche fiche pratique homéopathique », *Pharmacien Giphar*. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.pharmaciengiphar.com/medecines-naturelles/fiche-pratique-homeopathie>. [Consulté le: 26-oct-2017].

- [83] A. Astani, J. Reichling, et P. Schnitzler, « Comparative study on the antiviral activity of selected monoterpenes derived from essential oils », *Phytother. Res.*, vol. 24, n° 5, p. 673-679, mai 2010.
- [84] *Herbal Medicines, Fourth edition*. Pharmaceutical Press, 2013.
- [85] Z. Gardner et M. McGuffin, *BOTANICAL SAFETY HANDBOOK, second Edition*, American herbal products association. 2013.
- [86] « <https://www.infirmiers.com/pdf/cours-en-vrac/les-brulures.pdf> [en ligne]. Disponible sur: <https://www.infirmiers.com/pdf/cours-en-vrac/les-brulures.pdf> [Consulté le 26-nov-2017] ». .
- [87] L. Vannier et J. Poirier, *Précis de matière médicale homéopathique*, Boiron. 1993.
- [88] « CICADERMA®, Pommade, médicament homéopathique pour plaies et brûlures superficielles de faible étendue ». [En ligne]. Disponible sur: <http://www.boiron.fr/nos-produits/decouvrir-nos-produits/2-familles-de-medicaments/nos-principaux-medicaments/cicaderma-r>. [Consulté le: 26-oct-2017].
- [89] « Pyrogenium : Homéopathie Conseils ». [En ligne]. Disponible sur: https://homeopathie-conseils.fr/affichage-nom_souche-Pyrogenium.html. [Consulté le: 26-oct-2017].
- [90] « Piqûre d'insecte : comment réagir? », *Brunet, pharmaciens affiliés*. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.brunet.ca/fr/conseils/piqure-d-insecte-comment-reagir.html>. [Consulté le: 26-oct-2017].
- [91] « OMS | Maladies à transmission vectorielle », *WHO*. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs387/fr/>. [Consulté le: 07-mars-2018].
- [92] « Pharmacie "au gagne petit" à PARIS - Fiche conseil : Piqûres d'insectes ». [En ligne]. Disponible sur: https://pharmacieaugagnepetit.pharminfo.fr/advice/piqures_insectes/. [Consulté le: 09-janv-2018].
- [93] « Venin : quel insecte vous a piqué ? », *Pharmacien Giphar*. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.pharmacienqiphar.com/maladies/maladies-peau/allergies-cutanees/venin-quel-insecte-vous-pique>. [Consulté le: 26-oct-2017].
- [94] « LEDUM PALUSTRE », *Pharmacien Giphar*. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.pharmacienqiphar.com/medecines-naturelles/fiche-pratique-homeopathie/ledum-palustre>. [Consulté le: 26-oct-2017].
- [95] « DAPIS® GEL, Dapis gel - gel apaisant - soin homéopathie - Boiron ». [En ligne]. Disponible sur: <http://www.boiron.fr/nos-produits/decouvrir-nos-produits/et-aussi/dapis-r-gel>. [Consulté le: 10-janv-2018].
- [96] L. S. Nerio, J. Olivero-Verbel, et E. Stashenko, « Repellent activity of essential oils: a review. », *Bioresour. Technol.*, vol. 101, n° 1, p. 372-378, janv. 2010.
- [97] O. Gnankiné et I. H. N. Bassolé, « Essential Oils as an Alternative to Pyrethroids' Resistance against Anopheles Species Complex Giles (Diptera: Culicidae) », *Mol. Basel Switz.*, vol. 22, n° 10, sept. 2017.
- [98] A. Amer et H. Mehlhorn, « Repellency effect of forty-one essential oils against *Aedes Anopheles* and *Culex* mosquitoes », *Parasitol. Res.*, vol. 99, n° 4, p. 478, sept. 2006.

- [99] M. A. Tabari, M. R. Youssefi, A. Esfandiari, et G. Benelli, « Toxicity of β -citronellol, geraniol and linalool from *Pelargonium roseum* essential oil against the West Nile and filariasis vector *Culex pipiens* (Diptera: Culicidae) », *Res. Vet. Sci.*, vol. 114, p. 36-40, oct. 2017.
- [100] « Mal des transports : définition, symptômes et causes ». [En ligne]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/mal-transports/definition-symptomes-causes>. [Consulté le: 24-oct-2017].
- [101] A. Horvilleur, *La prescription en Homéopathie, 3ème édition*, Vigot. 2004.
- [102] « COCA en homéopathie », *Homeophyto*, 09-nov-2012. [En ligne]. Disponible sur: <https://www.homeophyto.com/coca>. [Consulté le: 25-oct-2017].
- [103] « Cocculine - Tout sur l'homéopathie Boiron ». [En ligne]. Disponible sur: <http://www.boiron.fr/publi-communiques/cocculine>. [Consulté le: 24-oct-2017].
- [104] Z. Tayarani-Najaran, E. Talasaz-Firoozi, R. Nasiri, N. Jalali, et M. Hassanzadeh, « Antiemetic activity of volatile oil from *Mentha spicata* and *Mentha x piperita* in chemotherapy-induced nausea and vomiting », *ecancermedicalscience*, vol. 7, janv. 2013.
- [105] L. A. Anderson et J. B. Gross, « Aromatherapy with peppermint, isopropyl alcohol, or placebo is equally effective in relieving postoperative nausea. », *J. Perianesthesia Nurs. Off. J. Am. Soc. PeriAnesthesia Nurses*, vol. 19, n° 1, p. 29-35, févr. 2004.
- [106] « Ginger, herbal medicine: summary for the public. [En ligne]. Disponible sur:http://www.ema.europa.eu/docs/fr_FR/document_library/Herbal_-_Summary_of_assessment_report_for_the_public/2014/06/WC500168694.pdf ». .
- [107] « Jambes lourdes : adopter les bons réflexes au quotidien ». [En ligne]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/jambes-lourdes/bons-reflexes-quotidiens>. [Consulté le: 07-nov-2017].
- [108] M. Boiron, F. Roux, et C. Dr. Charvet, *Gynécologie et obstétrique*, Le moniteur des pharmaciens. 2013.
- [109] « Jambes lourdes : mieux comprendre les troubles veineux - Jambes lourdes : mieux comprendre les troubles veineux - Lehning ». [En ligne]. Disponible sur: <http://www.lehning.com/fr/article/jambes-lourdes-mieux-comprendre-les-troubles-veineux>. [Consulté le: 27-oct-2017].
- [110] K. Vakilian, M. Atarha, R. Bekhradi, et R. Chaman, « Healing advantages of lavender essential oil during episiotomy recovery: a clinical trial », *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 17, n° 1, p. 50-53, févr. 2011.
- [111] N. Hadi et A. A. Hanid, « Lavender essence for post-cesarean pain », *Pak. J. Biol. Sci. PJBS*, vol. 14, n° 11, p. 664-667, juin 2011.
- [112] J. T. Kim *et al.*, « Evaluation of Aromatherapy in Treating Postoperative Pain: Pilot Study », *Pain Pract.*, vol. 6, n° 4, p. 273-277, déc. 2006.
- [113] E. M. Williamson, C. M. Priestley, et I. F. Burgess, « An investigation and comparison of the bioactivity of selected essential oils on human lice and house dust mites », *Fitoterapia*, vol. 78, n° 7-8, p. 521-525, déc. 2007.
- [114] K. Candy, P. Nicolas, V. Andriantsoanirina, A. Izri, et R. Durand, « In vitro efficacy of five essential oils against *Pediculus humanus capitis* », *Parasitol. Res.*, vol. 117, n° 2, p. 603-609, févr. 2018.

- [115] « *Melaleuca alternifoliae aetheroleum*-monograph. [En ligne]. Disponible sur: http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Community_herbal_monograph/2015/04/WC500185282.pdf ». .
- [116] S. Enshaieh, A. Jooya, A. H. Siadat, et F. Iraj, « The efficacy of 5% topical tea tree oil gel in mild to moderate acne vulgaris: a randomized, double-blind placebo-controlled study », *Indian J. Dermatol. Venereol. Leprol.*, vol. 73, n° 1, p. 22-25, févr. 2007.
- [117] P. Nenoff, U. F. Haustein, et W. Brandt, « Antifungal activity of the essential oil of *Melaleuca alternifolia* (tea tree oil) against pathogenic fungi in vitro », *Skin Pharmacol. Off. J. Skin Pharmacol. Soc.*, vol. 9, n° 6, p. 388-394, 1996.
- [118] K. J. Koh, A. L. Pearce, G. Marshman, J. J. Finlay-Jones, et P. H. Hart, « Tea tree oil reduces histamine-induced skin inflammation », *Br. J. Dermatol.*, vol. 147, n° 6, p. 1212-1217, déc. 2002.



REÇU le
23 MARS 2018
Rép:

3, rue du Professeur Laguesse - B.P. 83 - 59006 LILLE CEDEX
☎ 03.20.96.40.40 - Télécopie : 03.20.96.43.64
<http://pharmacie.univ-lille2.fr/>

DEMANDE D'AUTORISATION DE SOUTENANCE

Nom et Prénom de l'étudiant : SMEULDERS Anthea INE : 0902036576.P

Date, heure et lieu de soutenance :

Le 19 04 2018 à 18 h 15 Amphithéâtre ou salle : Curie
jour mois année

Avis du conseiller (directeur) de thèse

Nom : Riviere


Prénom : Céline

Favorable

Défavorable

Motif de l'avis défavorable :

Date : 23/03/2018

Signature: 

Avis du Président de Jury

Nom : SALPAZ


Prénom : Sever

Favorable

Défavorable

Motif de l'avis défavorable :

Date : 23/03/2018

Signature: 

Décision de Monsieur le Doyen

Favorable

Défavorable


Le Doyen
D. DÉCAUDIN

NB : La faculté n'entend donner aucune approbation ou improbation aux opinions émises dans les thèses, qui doivent être regardées comme propres à leurs auteurs.

Université de Lille 2
FACULTE DE PHARMACIE DE LILLE
DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN PHARMACIE
Année Universitaire 2017/2018

Nom : SMEULDERS
Prénom : Anthéa

Titre de la thèse : Prise en charge par l'homéopathie et par l'aromathérapie des pathologies printanières et estivales et leurs conseils associés à l'officine

Mots-clés : Homéopathie, aromathérapie, pathologies estivales, pathologies printanières, conseils à l'officine

Résumé :

La demande de conseils en homéopathie et en aromathérapie pour la prise en charge des troubles rencontrés au cours du printemps et de l'été (les allergies, piqûres de moustiques, jambes lourdes etc.) est de plus en plus fréquente. Cette thèse donne les principes généraux de l'homéopathie et de l'aromathérapie, les conseils à l'officine des produits homéopathiques et des huiles essentielles pour chaque trouble saisonnier rencontré ainsi que les limites de leur utilisation.

Membres du jury :

Président : Madame SAHPAZ Sevser
Professeur de pharmacognosie
Faculté de Pharmacie de Lille

Directeur de thèse : Madame RIVIERE Céline
Maître de conférences en pharmacognosie
Faculté de Pharmacie de Lille

Assesseur : Madame HIEULLE Margaux
Docteur en Pharmacie
Pharmacie du Manoir, Halluin