

Introduction

Rencontre avec les huiles essentielles : qui sont-elles ? Comment les fabrique-t-on ? Le phénomène « essentiel »

Une Huile Essentielle est une substance aromatique volatile obtenue à partir d'une matière végétale, soit par distillation à la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, soit par expression mécanique des zestes.

Les parties distillées sont : la semence, les racines (ou rhizomes), l'écorce, les rameaux, l'herbe, la feuille, la fleur, le bouton floral, la baie, le zeste, le fruit.

Dans l'alambic (distillation à la vapeur d'eau), la vapeur traverse le végétal et entraîne les molécules aromatiques dans un serpentin, qui passe par un refroidisseur. La vapeur devient alors liquide (condensation). On obtient alors l'huile essentielle et l'eau florale.

Quelques ratios pour se rappeler la puissance (en goût, en force et donc en action) mais aussi le caractère précieux des HE et comprendre l'échelle de prix :

- Pour 100 kg de clous de girofle, on obtient 14 kg d'HE.
- Pour 100 kg de fleurs de lavande, on obtient 0.7 kg d'HE.
- Pour 1 tonne de feuilles de géranium bourbon, on obtient 1.7 kg d'HE.
- Pour 1 tonne d'écorces de cannelle, on obtient 3 à 5 kg d'HE.

Les critères de qualité et de choix

Une HE doit être :

- 100% naturelle
- 100 % pure
- 100 % intégrale (distillation complète) qualité HECT
- Définie par son nom botanique (identité en termes latins)
- Définie par son chémotype
- Définie par la partie distillée : écorce, feuilles...

CT : c'est le chémotype, c'est-à-dire le principe actif principal (composant biochimique). Une HE de qualité HECT est chémotypée.

SSP : c'est la sous-espèce.

Exemples :

Romarin officinal à camphre : *Rosmarinus officinalis* ct camphre
Romarin officinal à verbénone : *Rosmarinus officinalis* ct verbénone
Eucalyptus radié : *Eucalyptus radiata* ssp radiata.

La conservation des huiles essentielles

Dans de bonnes conditions, il est possible de conserver certaines HE jusqu'à 20 ans !

Les conditions de conservation des HE :

- Flacon opaque qui permet de filtrer les UV.
- A l'abri de la lumière.
- A l'abri de la chaleur (>45°C).
- A l'abri de l'air car les HE sont volatiles.

Les conditions de conservation des préparations d'HE dans de l'HV :

- 6 mois à 1 an maxi dans le bas du réfrigérateur.

Les limites de conservation selon le type de l'HE :

- Famille des agrumes (Bergamote, Citron, Mandarine,...) : 3 ans.
- Famille des HE dites « lourdes » (Giroflier, Cannelle, ...) : + de 10 ans.
- Les autres : 5 ans.

Commentaires :