

## Les limites d'utilisation

### Les limites d'utilisation : les différentes toxicités

#### Photosensibilisation

L'application cutanée d'essences et d'huiles essentielles contenant des furo et pyrocumarines provoque, sous exposition solaire, des réactions érythémateuses susceptibles de favoriser la carcinogénèse, selon certains scientifiques. L'absorption orale de ces mêmes substances peut également provoquer cet effet secondaire mais à un degré moindre.

Voie cutanée= +++++, voie orale= ++

Toutes les essences des zestes de Citrus (Citron, Orange, Mandarine, Lime, Pamplemousse, Hystrix) ainsi que Ammi visnaga (Khella) et Angelica archangelica (Angélique) sont responsables du risque de photosensibilisation et la précaution élémentaire sera d'éviter toute exposition solaire importante pendant les 6 heures suivant l'application.

#### Néphrotoxicité

L'absorption orale d'huiles essentielles riches en monoterpènes sur de longues périodes peut enflammer et détériorer les néphrons. La prudence s'impose surtout pour les Pinus sp (toutes espèces de Pin), les Abies sp (toutes espèces de Sapin), les Juniperus sp (toutes espèces de Genévrier) les santalum album et australum.

#### Allergies

Les allergies aux H.E. sont rares sauf pour les patients ayant déjà un terrain allergique. La vigilance est de mise pour ces derniers. Pour cela il y aura lieu de tester l'H.E. dans le pli du coude.

Des H.E. les plus utilisées, il faut retenir comme molécule responsables de phénomènes allergiques l'aldéhyde cinnamique dont le risque varie évidemment avec le terrain du patient. Cette molécule est présente dans les cannelles.

Certaines molécules, pourtant bien utiles, devront particulièrement être bien dosées sur une courte durée: Laurus nobilis (Laurier noble), Cinnamomum zeylanicum et C. Cassia (Cannelle de Ceylan et de Chine), Inula graveolens (Inule odorante), Myroxylon balsamum (Baume de Tolu et du Pérou), Pinus pinaster (Térébenthine).

Même les huiles essentielles qui sont censées combattre les réactions prurigineuses allergiques peuvent, après un usage sur de très longues périodes, provoquer des réactions allergisantes chez le patient hypersensible : Mentha x piperita (Menthe poivrée), Salvia officinalis (Sauge officinale), Lavandula sp (toutes les espèces de lavandes et lavandins), Melissa officinalis (Mélisse).

Cela confirme le fait qu'une huile essentielle ne doit pas être utilisée à longueur d'année sous peine de voir, un jour ou l'autre, survenir une réaction d'intolérance.

#### Dermocausticité et nécrose

Les huiles essentielles riches en phénols, aldéhydes aromatiques et terpéniques sont irritantes pour la peau et les muqueuses. Il faudra toujours les diluer avec une huile végétale (20% H.E. maximum+ 80% H.V.) et les appliquer sur des surfaces corporelles bien localisées.

Ce principe de dilution prévaudra pour toutes applications d'huiles essentielles sur les peaux hypersensibles.

Sont concernées les H.E. à phénols :

Thymus vulgaris ct thymol et ct carvacrol (Thym ct thymol et ct carvacrol), Trachyspermum ammi (Ajowan), Eugenia caryophyllus (Giroflier); Satureja montana (Sarriette des montagnes), Origanum compactum (Origan compact), Origanum heracleoticum (Origan de Grèce), Corydothymus capitatus (Origan d'Espagne).

Mais aussi les H.E. à aldéhydes :

Litsea citrata (Litsée citronnée), Cymbopogon citratus (Lemongrass), Cymbopogon flexuosus (Lemongrass de l'Inde), Cinnamomum zeylanicum et cassia (Cannelle de Ceylan et de Chine).

## **Hépatotoxicité**

Une certaine toxicité hépatique se manifeste avec les H.E. à phénols utilisées sur de longues périodes ET à doses élevées (500 mg à 1 gr/jour). Pour pallier cet effet toxique, il faut respecter l'emploi décrit ci-après :

- Soit une durée prolongée (plus de 6 mois) et des doses faibles (100 mg/jour),
- Soit une durée courte (10/15 jours) et des doses élevées (500 mg à 1 gr/jour).

Les H.E. concernées sont les mêmes que celles citées dans « dermocausticité et nécrose ».

Un autre moyen de pallier cet effet toxique est d'associer la prise d'une H.E. à phénols avec une H.E. hépato protectrice comme l'essence de citron ou l'H.E. de carotte ou encore l'H.E. de thym et thujanol.

## **Neurotoxicité et action abortive**

Les cétones sont des molécules aromatiques thérapeutiquement très utiles mais des plus délicates à manipuler en raison de leur toxicité possible et des risques d'avortement qui sont liés à leur emploi. Autant dire de suite que seule la parfaite connaissance de ces produits permet un emploi médical efficace et sans risque.

Cette toxicité est double : neurotoxicité et action abortive

Celui qui ne connaît pas s'interdira l'emploi chez le bébé, la femme enceinte ou allaitante et chez le patient neurologiquement fragile (personnes âgées, bébés).

Les signes de neurotoxicité sont : vertiges, nausées, vomissements, troubles du langage.

S'il existe un de ces signes : avaler 50ml d'HV et se rendre à l'hôpital pour effectuer un lavage gastrique.

## **Commentaires :**