

Huiles essentielles antibactériennes et antivirales : des preuves scientifiques modernes

Le Consortium HE fait le point régulièrement sur les avancées scientifiques modernes concernant les huiles essentielles (HE). Dans l'actualité, les pouvoirs antimicrobiens des HE s'imposent dans les discussions.

Des huiles essentielles pour lutter contre les virus

Ziti-Freville en 2019, décrypte les mécanismes d'actions des HE sur les virus. Suivant la composition des huiles essentielles et les virus sur lesquels elles peuvent agir, les modes d'actions sont multiples : **attaque de l'enveloppe du virus et neutralisation, blocage des récepteurs cellulaires du virus, inhibition de la réplication virale intracellulaire, ou encore augmentation de la résistance des cellules saines.**

On note par exemple, l'efficacité des huiles essentielles d'eucalyptus, de thym et de tea tree contre le virus de l'herpès (HSV-1) dont elles inhibent 96% de la réplication (Astani 2009). Le tea tree est aussi un inhibiteur du **virus de l'herpès labial** (Carson 2001, 2006) ou du **virus de la grippe H1N1** (Garozzo 2009). D'après des observations cliniques, s'ajoute à son pouvoir antiviral, des effets antibactériens et antifongiques, principalement attribués à la molécule terpinen-4-ol.

En diffusion, les huiles essentielles d'eucalyptus globulus et de bergamote ont montré une activité significative contre le virus de la grippe, après 10 minutes d'exposition (Vimalanathan 2014).

Par ailleurs, on sait maintenant que certaines bactéries offrent des conditions de réplication favorables aux virus. Pour prévenir les surinfections, et surtout pour limiter cette coopération bactérie / virus qui aggrave les symptômes, les cliniciens associent des antibiotiques aux traitements des affections virales (azithromycine, doxycycline...). Une démarche indispensable mais qui contribue au développement de bactéries multirésistantes aux antibiotiques.

Les huiles essentielles pour lutter contre les bactéries multirésistantes

L'antibiorésistance est un problème de santé publique majeur : les bactéries résistantes se sont multipliées grâce à des mécanismes d'adaptation très efficaces et les antibiotiques perdent ainsi peu à peu de leur efficacité notamment lors d'infections hospitalières. La prise de conscience de cette menace est récente, avec un premier plan d'action établi par l'OMS seulement en 2015. **L'enjeu est de limiter au strict nécessaire l'usage des antibiotiques et d'offrir une diversification des moyens thérapeutiques antibactériens.**