

## **COVID-19 ET HUILES ESSENTIELLES**

Le 27/04/2020

Alors que l'épidémie Covid-19 touche massivement la planète, chercheurs et professionnels de santé tentent de mettre au point un traitement. Pour l'heure, aucun médicament ou vaccin n'a encore été mis au point. Comme le rappelle l'ANSES, « les huiles essentielles ne constituent pas un moyen de lutte contre le coronavirus » mais dans l'attente d'une solution, lorsqu'elles sont de qualité et correctement utilisées, les huiles essentielles ont une place de choix dans cette crise sanitaire, avec un rôle à jouer tant sur le bien-être physique que psychologique.

### **Des huiles essentielles comme « soutien » durant l'épidémie**

Bien qu'aucune HE n'ait encore été testée précisément contre le SARS-CoV-2, virus responsable de l'épidémie de Covid-19, les propriétés antivirales des certaines HE ont bien été démontrées scientifiquement. Que ce soit contre le virus de la grippe H1N1 (Garozzo 2009), de l'herpès (Astani 2009) ou encore du SARS-CoV-1 (Loizzo 2008), des études in-vitro prouvent l'action bénéfique des HE par voie cutanée ou par voie orale mais aussi en diffusion (Vimalanathan 2014).

En outre, certaines HE stimulent l'immunité et régulent les réactions inflammatoires en activant les lymphocytes et macrophages (Peterfalvi 2019).

Enfin, dans un contexte anxiogène tel que nous le vivons actuellement, les HE peuvent participer à la relaxation, au sommeil et à la gestion du stress, des bienfaits qui ont été prouvés cliniquement à plusieurs reprises.

### **Quid des huiles essentielles anti-inflammatoires ?**

En l'état actuel des connaissances, les instances sanitaires déconseillent l'utilisation de médicaments Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens (AINS) (aspirine, ibuprofène, ...) durant l'épidémie du virus SARS-CoV-2. Les HE à propriétés anti-inflammatoires ont également été pointées du doigt, dans la presse notamment, entraînant un questionnement des consommateurs et prescripteurs.

Les propriétés anti-inflammatoires des HE sont prouvées scientifiquement et conférées par des molécules variées (béta-caryophyllène, citrals, germacrène, salicylate de méthyle...) présentes dans des proportions variables et agissant selon différents mécanismes. Certaines ont donc bien une activité AINS. Toutefois, les médicaments AINS et les HE ne sont pas comparables : les huiles essentielles sont objectivement moins actives. Seule la gaulthérie peut faire exception. En effet, l'huile essentielle de gaulthérie couchée (*gaultheria procumbens*, espèce sauvage) et odorante (*gaultheria fragrantissima*, espèce cultivée) présente un profil chimique particulier : à l'inverse des autres HE souvent constituées d'une dizaine de constituants majeurs, elle peut renfermer entre 95 et 99% de salicylate de méthyle et est donc quasi mono-constituant.

Cette molécule, le salicylate de méthyle, est très proche de l'aspirine et agit selon les mêmes mécanismes pharmacologiques, via les cyclooxygénases (COX 1 et 2) notamment.

Ainsi, en l'état actuel des connaissances et par mesure de précaution, en cas de suspicion d'infection, d'apparition de symptômes similaires ou de confirmation d'infection au virus SARS-CoV-2 :

- seule l'HE de gaulthérie est à déconseiller dans sa forme pure. Sous réserve d'un avis médical, son utilisation reste envisageable pour un usage cutané et local de produits déjà formulés.
- l'utilisation de toute autre HE reste possible, sous réserve d'un avis médical et dans le respect des précautions d'emploi.

### **De bonnes pratiques pour un usage en toute sécurité**

Des principes de base sont à respecter pour utiliser les HE en sécurité. Avant toute utilisation, il convient de s'assurer de la qualité (100% pure et naturelle), de l'identité (chémotypes, ex : thym à thymol ou à linalol) et du respect des instructions (usage, dosage, précautions). Il est recommandé de toujours effectuer un test de tolérance cutanée avant l'utilisation d'une nouvelle HE (une goutte dans le pli du coude 48h à l'avance). L'ANSES rappelle également qu'il « est important de respecter les conditions d'utilisations de ces huiles (voie d'administration, dose, zone d'application...). Les personnes souffrant d'affections respiratoires (notamment les personnes asthmatiques) et les femmes enceintes ou allaitantes ne doivent pas utiliser les huiles essentielles. Avant tout usage, et en cas de question sur l'usage des huiles essentielles, demander conseil à un pharmacien ».

Les HE doivent être conservées hors de portée des enfants, dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.

L'anosmie (perte d'odorat) est un symptôme majeur du COVID-19. Dans ces circonstances, le consommateur, potentiellement contaminé, doit être d'autant plus vigilant au respect des modes d'emplois et quantités préconisées par les fabricants afin d'éviter des surdosages.

Enfin, en aucun cas l'usage d'huiles essentielles ne saurait se substituer à un traitement médical, ni aux mesures de prévention du ministère de la santé (lavage des mains, utilisation unique de mouchoirs...), pas plus qu'aux gestes barrières.

**Consortium Huiles Essentielles**

[contact@consortium-he.org](mailto:contact@consortium-he.org)

[www.consortium-he.org](http://www.consortium-he.org)