

HUILES ESSENTIELLES : DEMELER LE VRAI DU FAUX

Le Consortium Huiles Essentielles (1) est un organisme qui regroupe 10 entreprises représentant 95% du marché des huiles essentielles en France, ainsi que 1300 agriculteurs et producteurs d'HE.

Les médecins, pharmaciens et toxicologues membres du Consortium souhaitent faire la mise au point sur ces **5 idées reçues sur les huiles essentielles** :

1. « Les acaricides sont pires que les acariens ».

Les acariens seraient responsables de 45% des allergies et certaines huiles essentielles contiendraient des allergènes potentiels. Les acariens provoquent effectivement des allergies respiratoires particulièrement invalidantes. Plusieurs HE sont efficaces, soit pour tuer les acariens, soit pour éviter une réinfestation. Les allergies respiratoires aux HE sont quasi inexistantes. Un phénomène irritatif, et non allergique, peut survenir au cours d'un surdosage ou d'un usage non conforme aux recommandations du fabricant. L'allergie aux HE est plutôt de nature cutanée et touche moins de 2% de la population (2). La documentation médicale ne décrit pas d'allergie cutanée apparue lors d'un usage d'HE sous forme de spray à vaporiser sur des surfaces ou dans l'air. Il est erroné et abusif de présenter les HE acaricides comme « pire que les acariens » pour les personnes allergiques. Les HE acaricides sont une mesure naturelle et efficace de lutte contre les acariens dans la maison.

2. « Les HE contiennent du limonène ou du linalol allergisants ».

D'après les études cliniques et scientifiques, le limonène et le linalol ne sont pas classés allergisants respiratoires. Ce sont les produits d'oxydation à l'air du limonène ou du linalol qui peuvent l'être. Dans les habitats, la principale source de limonène oxydé provient des peintures murales où il est utilisé comme solvant « vert » en remplacement des solvants pétrochimiques. Une HE de qualité contenant du limonène, conservée ou conditionnée à l'abri de la lumière et de l'air, n'expose pas à des composés oxydés allergisants. A titre de prévention, la réglementation impose que la présence de limonène ou de linalol au-delà d'une certaine quantité dans les produits soit mentionnée sur les étiquettes des produits. Les consommateurs réellement sensibles notamment peuvent ainsi éviter de s'y exposer.

3. « Les huiles essentielles de menthe poivrée, d'arbre à thé et d'orange sont toxiques pour les organismes aquatiques »

On peut s'interroger tout d'abord pour savoir comment un spray aérien d'HE pourrait « contaminer » un cours d'eau. En vérité, les affirmations de la revue proviennent d'une interprétation incomplète et biaisée des études réalisées en application du règlement REACH(3) et du règlement CLP(4). Dans le dossier REACH de l'HE de Menthe Poivrée par exemple, aucune étude de toxicité de l'HE sur les organismes aquatiques n'a été réalisée.

Les informations mentionnées se basent sur des données de toxicité issues des seuls constituants, obtenus par voie de modélisation mathématique. Les conclusions obtenues sont théoriques[5]. Des tests d'écotoxicité et de biodégradabilité en situation réelle ont été réalisés selon les normes OCDE [6] sur des mélanges d'HE, la biodégradabilité et l'absence de toxicité y sont démontrées. Il n'y a pas de preuve d'une toxicité potentielle, aiguë ou chronique, d'une HE qui aurait été déversée en grande quantité dans un cours d'eau. Plusieurs huiles essentielles sont même utilisées en aquaculture [7]. Contrairement aux dires de la revue 60 Millions, les HE utilisées par le consommateur en diffusion aérienne dans la maison ne présentent aucun risque pour un organisme aquatique.

4. « Un nombre élevé d'HE augmente les risques »

Une huile essentielle se caractérise par sa richesse en composants, en moyenne une trentaine. Les sprays aériens ou les mélanges pour diffuseurs sont souvent constitués de plusieurs huiles essentielles. Une idée répandue, mais inexacte, affirme qu'en mélangeant plusieurs HE on multiplierait les composants (10 HE représenteraient 300 composants par exemple). Une simple analyse montre que ce n'est pas le cas : un mélange de 10 ou 50 HE présentera toujours une trentaine de composants majoritaires, seules les proportions de ces composants vont être modifiées. La raison en est que plusieurs composants identiques se retrouvent dans de nombreuses plantes et HE différentes.

5. « Les HE émettent des COV [8] polluants dans l'atmosphère et sont nocives pour les personnes asthmatiques »

Les HE sont des COV naturels comme la plupart des molécules odorantes de plantes (fruits, fleurs ...). ces composants naturels ne sont pas de même nature que les COV anthropiques, générés par l'activité humaine et considérés comme polluants, tels que le benzène ou le formaldéhyde. Le Consortium HE mène des études en situation de vie réelle auprès des consommateurs. L'étude « Huiles essentielles et air intérieur » menée début 2019 auprès de 22 000 consommateurs [9] montre que pour 1 million de produits [10] vendus, seulement 12 personnes mentionnent avoir ressenti une gêne respiratoire modérée et réversible. On notera que plusieurs d'entre elles ont signalé ne pas avoir suivi les recommandations du fabricant, le surdosage étant le plus souvent responsable des gênes ressenties. Ces travaux ont été présentés à l'ANSES [11] le 9 avril 2019. Concernant les personnes asthmatiques, des travaux récents de référence, publiés dans la revue internationale Journal of Asthma,(12) démontre la bonne tolérance de patients allergiques asthmatiques légers à modérés suite à l'utilisation d'un spray aérien composé d'HE en mélange. Ces données cliniques réelles contredisent les conclusions des travaux théoriques précédents mentionnés par la revue.

Le Consortium HE dispose d'une expertise et sa documentation scientifique récente (7000 publications) pour une information plus juste du consommateur sur les huiles essentielles.

Les HE sont des produits naturels, efficaces, utiles et sûrs, si l'on prend soin de suivre les recommandations des prescripteurs et des fabricants. Le Consortium HE rappelle que, selon les Centres Anti-poisons, 95% des effets indésirables répertoriés avec les HE sont le fait de mésusages.

Que ce soit en sprays aériens ou en diffuseur, les huiles essentielles, lorsqu'elles sont de qualité et correctement utilisées, ont une place de choix dans une maison saine et écologique.

Consortium Huiles Essentielles

contact@consortium-he.org

www.consortium-he.org

(1) *Le Consortium Huiles Essentielles vise à diffuser des informations scientifiques modernes sur les huiles essentielles, à assurer le plus haut niveau de sécurité du consommateur et à faire émerger une nouvelle réglementation internationale spécifique et adaptée aux produits d'Aromathérapie.*

(2) *<http://www.allergique.org> – Dr Auriol allergologue in *sosmcs vigilance parfums.pdf* (1% ou 2% de la population présenteraient des allergies aux parfums, synthétiques ou naturels)*

(3) *REACH : Règlement de l'Union européenne adopté pour mieux protéger la santé humaine et l'environnement contre les risques liés aux substances chimiques*

(4) *CLP : Règlement relatif à la classification, à l'étiquetage et à l'emballage des substances chimiques*

(5) *<https://echa.europa.eu/fr/registration-dossier/-/registered-dossier/14548/6/2/1>*

(6) *Normes OCDE N° 201 – 202 – 203 et 201 F*

(7) *Zheng, Z. L., et al. (2009). Evaluation of oregano essential oil (*Origanum heracleoticum* L.) on growth, antioxidant effect and resistance against *Aeromonas hydrophila* in channel catfish (*Ictalurus punctatus*). *Aquaculture*, 292(3-4), 214- 218. // de Souza, R. C., et al. (2019). Dietary addition of the essential oil from *Lippia alba* to Nile tilapia and its effect after inoculation with *Aeromonas* spp. *Aquaculture Nutrition*, 25(1), 39-45. // Devi, A. A., & Kamilya, D. (2019). Efficacy and effects of clove oil and MS-222 on the immune-biochemical responses of juvenile rohu *Labeo rohita*. *Aquaculture Research*, 50(3), 957-963. // Mizuno, S., et al. (2018). Effects of dietary supplementation with oregano essential oil on prevention of the ectoparasitic protozoans *Ichthyobodo salmonis* and *Trichodina truttae* in juvenile chum salmon *Oncorhynchus keta*. *Journal of fish biology*, 93(3), 528-539. // Malheiros, D. F., et al. (2016). Toxicity of the essential oil of *Mentha piperita* in *Arapaima gigas* (*pirarucu*) and antiparasitic effects on *Dawestrema* spp. (*Monogenea*). *Aquaculture*, 455, 81-86.*

(8) *COV : Composé Organique Volatile*

(9) *Etude du Consortium HE (en cours). Résultats restitués sur les premiers 22 000 consommateurs d'HE en usage atmosphérique, dans le cadre des auditions de l'Unité d'évaluation des risques liés à l'air de l'ANSES.*

(10) *Sprays aériens, huiles essentielles et mélanges pour diffuseurs.*

(11) *ANSES: Agence Nationale de Sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.*

(12) *Tolerance to exposure to essential oils exposure in patients with allergic asthma, Levy et al., Journal of asthma, 2018*

