

SANTÉ ■ SE SOIGNER PAR LE NEZ... JUSQU'AU BUREAU

Le bien-être par les plantes

Diffuseurs et petits flacons d'huiles essentielles surgissent partout. L'aromathérapie déferle même dans les bureaux. Mode passagère ou ancrage d'une ancienne médecine douce?

FRÉDÉRIC NEJAD

Impossible de l'ignorer! De plus en plus de vitrines de pharmacies et de magasins diététiques arborent toute une gamme d'extraits de plantes aromatiques accompagnée de diffuseurs dernier cri. De plus en plus de cours sont prodigués pour faire connaître les huiles principales et leurs diverses propriétés. La vogue des traitements naturels par l'odorat se répand, logiquement, où nous passons le plus clair de notre temps: dans les lieux de travail.

Exemple, la rédaction du magazine TV8. En vacances en Corse, une collaboratrice, Daisy Masini, visite une distillerie artisanale d'huiles essentielles et se passionne pour l'aromathérapie. «De retour en Suisse, j'ai acheté plusieurs huiles et diffuseurs, ainsi que des livres traitant du sujet. Puis j'ai apporté un diffuseur dans mon bureau. Tous mes collègues en ont été enchantés: l'odeur est agréable et puis on se sent moins stressé.» Résultat: ses consœurs se sont équipées pour la maison et la rédaction a investi en diffuseurs et huiles essentielles pour équiper les locaux. «J'envisage à présent de

suivre des cours pratiques d'aromathérapie», poursuit, enchantée, Daisy Masini.

Efficacité et simplicité

De leur côté, les pharmaciens se réjouissent. «Les ventes ont décollé il y a deux ou trois ans», explique Caroline Cruchon au Lion d'Or à Lausanne, où l'on estime à 2% le chiffre d'affaires annuel relatif au marché de l'aromathérapie.

Mais comment expliquer cet engouement? Laure Guberan, de la Pharmacie de la Palud, observe depuis quelques années que «les gens en ont marre de se bourrer de médicaments et de leurs effets secondaires indésirables. Il y a un retour certain au naturel.» Ajouter à cela l'aspect simple et efficace de l'aromathérapie, et le public se sent ainsi un peu affranchi des médecins traditionnels et des groupes pharmaceutiques.

Il peut toutefois paraître étonnant que des scientifiques ayant suivi une formation classique optent pour une telle médecine alternative. «Vers la fin de nos études, nous avons eu droit à des cours de phytothérapie», explique Laure Guberan. «Le domaine des huiles essentielles a été abordé, et ça m'a

plu. Cela me changeait de l'aspect très théorique et chimique de mon cursus universitaire. C'était une sorte d'ouverture sur la relation entre le corps et l'esprit.»

Le décollé de la jeune pharmacienne aura lieu grâce aux cours théoriques et pratiques prodigués par l'aromatologue Lydia Bosson, à Morges. Dans le même temps, Laure Guberan se fait engager à la Pharmacie de la Palud qui possède un stock important d'extraits de plantes. Et la demande du public est telle qu'elle est amenée à élaborer de nombreuses préparations.

Mais comment gère-t-elle au quotidien deux médecines en pharmacie? «Je demande au client quelle est sa préférence, comment il souhaite être soigné. Je lui laisse le choix entre l'allopathie et le naturel. On me demande souvent conseil, ce qui nécessite de discuter longuement.» Laure Guberan n'hésite pas à prescrire à la fois des médicaments classiques et des huiles essentielles si nécessaire. Elle vante toutefois l'efficacité de l'aromathérapie sur les maladies chroniques et souligne les effets secondaires moindres.

Calmants ou stimulants?

Même son de cloche au cabinet lausannois du docteur Pierre-Olivier Tauxe: «De toutes les médecines complémentaires, l'aromathérapie est la plus puissante et efficace. La diffusion est quasi inoffensive, avec des effets stimulants ou calmants selon l'huile essentielle utilisée. Mais il est évident qu'en cas de maladies aiguës, la médecine traditionnelle reste la plus adéquate.» Ce médecin généraliste est le seul dans le canton de Vaud à pratiquer l'aromathérapie en parallèle.

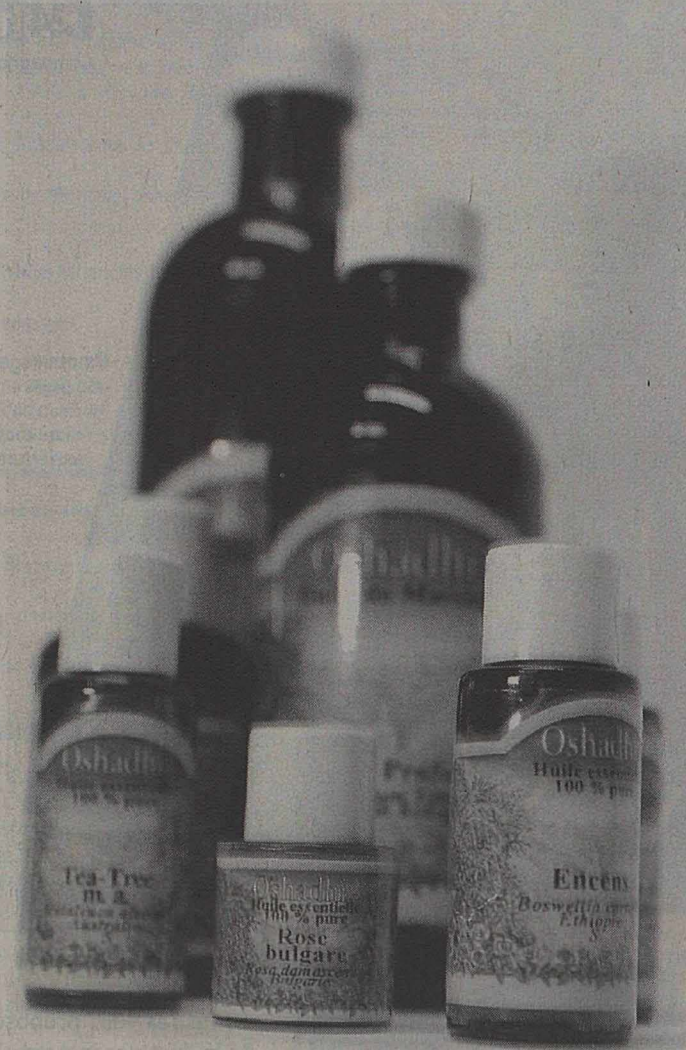
En collaboration avec Lydia Bosson, il dispense depuis deux ans des cours ouverts à tous et où les massages à l'aide d'huiles essentielles sont également mis en exergue. Une majorité de femmes suivent ces cours étalés sur deux week-ends. Parfois on y croise des pharmaciens, jamais des médecins! Ces derniers seraient-ils inquiets de l'efficacité et la simplicité d'une telle médecine? «L'esprit scientifique aime tout analyser et séparer chaque élément», regrette le Dr Tauxe. «Or cette séparation crée une interférence avec la nature, car la substance active désirée d'une plante interagit positivement avec d'autres substances de la même plante.» □

Historique

L'aromathérapie a été utilisée par de nombreuses civilisations à des fins différentes. Les Egyptiens croyaient que ces essences contenaient la force des dieux qui guérissaient. Les Hébreux les utilisaient pour chasser les parasites, désinfecter la literie et les habits, de même que pour la consécration de leurs rois. Les Grecs et les Romains de l'Antiquité connaissaient plus de 200 huiles essentielles qu'ils utilisaient en médecine et également pour leurs rituels spirituels. En Inde et en Chine, ces essences étaient surtout appréciées dans les massages.

Le père de l'aromathérapie moderne est le chimiste français René-Maurice Gattefossé. Quant au Dr Jean Valnet, il utilisa pendant la Seconde Guerre mondiale les huiles essentielles pour soigner et guérir des blessures de guerre.

F. N.



D'après les pharmaciens, les ventes d'huiles essentielles ont décollé il y a deux ou trois ans. Julie de Tribolet

Utile

Il existe 300 sortes d'huiles essentielles, synergies comprises. Voici une sélection de produits proposée par le docteur lausannois Pierre-Olivier Tauxe et l'aromatologue Lydia Bosson afin de constituer une trousse d'urgence:

- L'huile essentielle de **basilic indien**: calme les spasmes et prévient les indigestions.
- Le **ciste** pour stopper l'écoulement du sang.
- L'**épinette noire** contre les coups de pompes.
- L'**eucalyptus phellandra** est un des meilleurs combattants contre les états grippaux.
- La **lavande aspic** en cas de brûlures et d'état grippal.
- La **menthe poivrée** contre les indigestions et les maux de tête.
- Le **romarin** est régénérateur du foie et mucolytique.

A noter encore le **Fluidol**, excipient liquide pour diluer les huiles essentielles en cas d'absorption par voie orale ou pour le bain.

Essences Made in Vaud

PORTRAIT Les familles Genevay et Velan distillent des plantes depuis 1972.

A Bassins, petit village sur les hauts du district de Nyon, les familles Genevay et Velan n'ont pas attendu l'engouement populaire pour l'aromathérapie pour s'intéresser aux huiles essentielles. Cela fait plus d'un quart de siècle que ces agriculteurs ont fait office de pionnier en s'orientant vers la culture des plantes aromatiques et médicinales qu'ils distillent dans leurs propres installations. Ils ont d'abord fourni essentiellement les industries de la cosmétique et des arômes alimentaires. «Mais depuis quatre ou cinq ans, l'aromathérapie a connu une impressionnante progression. Elle représente aujourd'hui le tiers de notre production», relève Karl Velan.

Annuellement, les deux agriculteurs associés distillent près de 600 kilos d'huiles essentielles provenant de neuf variétés. Le thym, le persil et la camomille figurent notamment dans leur assortiment planté sur une vingtaine d'hectares.

Le rendement varie énormément d'une espèce à l'autre, de 15 à 60 kilos d'huile pour un hectare de culture. Selon l'herbe, le précieux nectar se trouve en outre dans des parties très différentes du végétal, fleurs,

feuilles et même sur des poils de la tige chez la sauge. Ces variations justifient également de grandes inégalités de prix, de 150 à 800 francs pour un kilo, du précieux produit. «Nous avons une trentaine de clients, exclusivement des grossistes», précise M. Velan.

Au sujet de ceux qui, sous le couvert d'aromathérapie, pourraient abuser de personnes trop crédules, les agriculteurs ne se prononcent pas. «C'est reconnu que les huiles essentielles ont des vertus curatives. Pour nous, l'aromathérapie c'est la prescription de ces produits par des médecins ou des personnes qui ont une formation adéquate», commente Jean-Marc Genevay.

A voir le prix de certaines huiles vendues dans le commerce en petits flacons, on serait tenté de croire que la distillerie de Bassins est une mine d'or. «Il ne faut pas penser que si nous travaillons avec des fleurs c'est idyllique pour autant. Economiquement les agriculteurs traditionnels s'en sortent toujours mieux que nous», commente M. Genevay. Les produits vaudois sont vendus sur un marché mondial avec notamment une forte concurrence française et italienne.

Michel Jotterand



Karl Velan (à gauche) et Jean-Marc Genevay distillent des plantes à Bassin, au-dessus de Nyon, depuis 1972. G. Meyrat

Du prix à la diffusion

PRATIQUE Ce que remboursent les assurances.

Dans cette jungle d'arômes, l'appellation «huile essentielle» correspond uniquement à l'essence obtenue après distillation de plantes aromatiques. Très puissante, il n'est pas nécessaire d'en utiliser des quantités importantes qui peuvent au contraire s'avérer nuisibles. Détail utile: ces huiles ne se dissolvent pas dans l'eau du bain, elles flottent à la surface et risquent parfois de provoquer irritations ou brûlures cutanées. Si par mégarde vous vous mettiez de l'huile essentielle dans l'œil, n'utilisez pas d'eau pour vous rincer, mais de l'huile végétale!

Les prix sont élevés selon la rareté de la plante, la quantité nécessaire et la difficulté d'extraction de l'essence. Cela peut varier d'une dizaine de francs la fiole de 5 ml à... 61 fr. 50 le flacon de 3 ml d'huile essentielle de rose marocaine! Attention: à ne pas confondre avec les «essences aromatiques», qui

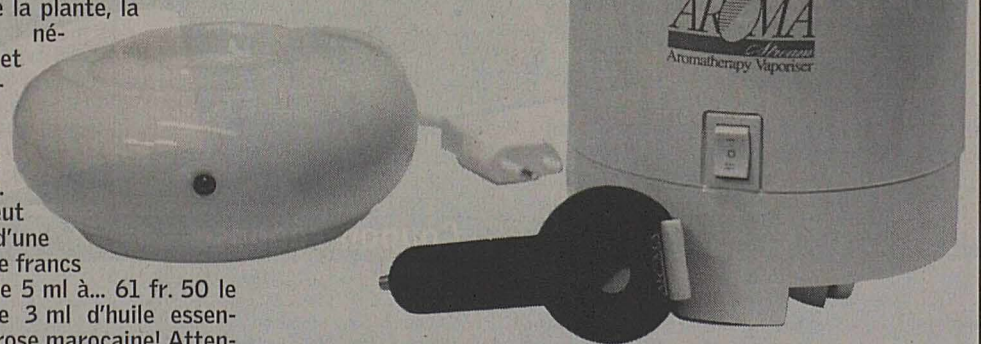
sont synthétiques et non thérapeutiques.

Pour ce qui est des diffuseurs, on a le choix entre les froids (électriques à 80 fr. environ) ou les chauds; les innovations récentes vont du diffuseur pour la voiture à brancher sur l'allume-cigares au stick anti-maux de tête (lavande-menthe). Il est à présent courant de diffuser un complexe équilibré de deux ou plusieurs essences. Ces synergies ont ainsi une action multiple sur notre organisme.

Quant aux assurances, un certain nombre d'entre elles

remboursent un pourcentage de ces traitements s'ils sont prescrits sur ordonnance et à condition d'avoir contracté une assurance complémentaire.

F. N.



Trois types de diffuseurs (de gauche à droite): électrique, pour voiture et à froid. Julie de Tribolet

Edelweiss et paludisme

SUISSE La «plante des Alpes» a la cote.

Si elle est encore marginale à l'échelle de l'agriculture suisse, la culture de plantes aromatiques ou médicinales est un secteur en pleine croissance. Depuis 1982, trois scientifiques de la station fédérale de recherches agronomiques de Changins (RAC) travaillent d'ailleurs sur ce domaine à la station des Fougères à Conthey (VS).

Parmi les cultivateurs suisses, la distillerie de Bassins (voir ci-contre) reste un cas à part. C'est la seule entreprise qui trans-

forme elle-même sa récolte. Les autres travaillent sous contrat pour des manufactures. A elle seule, la fabrique Ricola achète la moitié de la production du pays. «Les herbes suisses sont véritablement concurrentielles si l'on peut valoriser leur image de marque, notamment celle de «plantes des Alpes». Surtout si elles sont biologiques», estime Charly Darbellay, responsable des Fougères.

En collaboration avec des entreprises privées, la RAC développe aussi d'autres créneaux

comme celui des plantes utiles à l'industrie. Les chercheurs ont ainsi travaillé sur l'*artemisia annua*, qui produit une molécule très efficace contre le paludisme. «Notre sélection contient 10 fois plus de matière active que la plante de base», relève le directeur des Fougères.

Récemment, la RAC a également trouvé le moyen de cultiver le fameux edelweiss afin de limiter la cueillette sauvage de cette plante protégée...

M. Jot.