

avantages

AVIS D'EXPERT

3 questions à Isabelle Pacchioni

Créatrice de la gamme PuresSENTIEL,
co-auteur avec Danièle Festy du Guide de
poche d'aromathérapie, éditions Leduc.S.

Quel est l'intérêt des huiles essentielles par rapport aux médicaments ?

Outre leur composition entièrement naturelle, l'intérêt thérapeutique des huiles essentielles réside dans leur extraordinaire variété en molécules biochimiques : jusqu'à deux cents pour certaines ! Chacune d'entre elles possède ainsi diverses propriétés, contrairement aux médicaments classiques qui ne renferment généralement qu'une seule molécule. Leur efficacité a d'ailleurs été démontrée par de nombreuses études de haut niveau.

Quelles sont leurs limites ?

L'aromathérapie soigne les petits maux quotidiens de toute la famille, mais n'est pas destinée à soigner les maladies graves comme les cancers ou le diabète pour lesquelles il est nécessaire de se tourner vers un médecin. Elle représente cependant un accompagnement naturel aux traitements médicamenteux « lourds », comme les chimiothérapies ou les radiothérapies dont on peut atténuer certains effets secondaires comme les nausées ou les brûlures cutanées.

Comment bien choisir ses huiles essentielles ?

D'abord, mieux vaut les acheter en pharmacie. Et sur le flacon, il faut chercher les mentions « 100 % pure et 100 % naturelle » et « HEBBD » (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie). Elles garantissent l'origine botanique, l'organe producteur de la plante et son profil biochimique. On peut également choisir des formules d'huiles essentielles toutes prêtes : elles sont très faciles d'emploi et ne présentent aucun risque de surdosage ou de toxicité.

