

Ils s'en prennent aux huiles essentielles...

...Ou comment décrédibiliser la santé naturelle en 5 leçons

Chère lectrice, cher lecteur,

Il y a quelques mois, c'était l'homéopathie...

Cette fois, ils s'en prennent aux huiles essentielles.

Il y a une dizaine de jours, le journal Huffington Post a publié un article (traduit de l'anglais) qui dénigre l'utilisation des huiles essentielles, intitulé :

« Les huiles essentielles sont par essence inutiles[1] »

Le titre est provocateur, le jeu de mots est gratuit et surtout, l'affirmation est totalement infondée.

Il a été mis entre guillemets, comme pour signifier qu'il s'agit d'une citation. Mais vous pouvez chercher, aucune des personnes interviewées n'affirme cela.

D'ailleurs, rien dans l'article ne permet de faire une telle assertion.

En fait, cet article est presque un cas d'école : il reprend tour à tour les principaux « pseudo-arguments » utilisés par les détracteurs de la santé naturelle pour la décrédibiliser.

1) Mettre l'accent sur ceux qui abusent des solutions naturelles

L'auteur commence par citer un cas extrême :

« Sur internet, certains patients de cancer disent avoir renoncé à la chimiothérapie au profit des huiles essentielles et affirment n'être entrés en rémission qu'après cette transition (petit conseil : ne suivez pas cette voie). »

Évidemment, les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement conventionnel. Si vous êtes suivi pour une maladie grave, il est indispensable d'avoir l'accord de votre médecin avant de prendre des huiles essentielles.

Mais ce genre d'abus ne concerne, heureusement, que de rares personnes mal informées.

Et surtout, le problème ne vient pas des huiles essentielles, mais de l'utilisation inappropriée de celles-ci, tout comme on peut aussi se mettre en danger en utilisant des médicaments inadaptés si on ne demande pas l'avis d'un professionnel.

Qu'on se soigne avec des plantes ou avec des médicaments, les règles sont les mêmes :

Ne jamais arrêter un traitement en cours sans l'accord de votre médecin

Demander conseil à un professionnel avant d'utiliser un remède

S'assurer des posologies, des indications et des contre-indications.

Quoi qu'il en soit, cela ne remet pas du tout en cause l'utilisation des huiles essentielles (et encore moins leur efficacité). Il faut juste que celle-ci soit faite correctement.

2) La technique du « ça ne peut pas faire de mal... »

La deuxième stratégie consiste à minimiser l'importance des huiles essentielles :

« Certes, elles dégagent un délicieux parfum – une bouffée occasionnelle ne peut pas faire de mal et peut même améliorer ponctuellement certaines affections – mais pour nombre de professionnels, elles ne sont pas à la hauteur de leur réputation. »

Comprenez : les huiles sont tout justes bonnes à se parfumer, vous pouvez les utiliser si ça vous amuse, mais ce n'est pas un vrai remède, au mieux un truc pour soulager les petits bobos.

Bref, si ça vous fait plaisir, utilisez des huiles essentielles, ça ne peut pas faire de mal, mais n'allez pas croire que ça va vous soigner...

C'est le coup classique des personnes qui méprisent la santé naturelle : essayer de faire passer les solutions à base de plantes pour de simples « remèdes de grands-mères » que les gens utilisent par superstition.

3) L'argument d'autorité

Dans la citation précédente, l'auteur prétend aussi que de nombreux professionnels sont sceptiques vis-à-vis de l'efficacité des plantes (sans donner le moindre exemple).

C'est ce qu'on appelle un « argument d'autorité ». Il consiste à se servir d'une autorité (ici : les professionnels) pour défendre un point de vue, généralement sans donner la moindre source :

« Les autorités disent que... »

« Selon l'OMS... »

« Les experts estiment que... »

« De nombreuses études ont montré... »

D'abord, cet argument n'a aucune valeur si on ne cite pas précisément la source.

Mais surtout, ce n'est pas parce qu'un médecin ou un ministre pense quelque chose qu'il a nécessairement raison.

Ce qui compte, ce n'est pas l'avis des professionnels, mais les résultats réels d'un remède sur la santé des malades, validés par des études ou par sa propre expérience personnelle (j'y reviens plus bas).

4) C'est placebo (1re contradiction)

Plus loin, l'auteur affirme que l'efficacité des plantes serait simplement due à un effet placebo. Pour cela, elle s'appuie sur une étude sans même nous donner la référence :

« Pour certains, leur efficacité serait due à un effet placebo très convaincant. »

« (...) il suffirait de lire ou d'être prévenu des bienfaits thérapeutiques d'une huile, qu'ils soient ou non avérés, pour en ressentir les effets. »

Vous remarquerez que l'auteur se contredit : elle nous explique d'abord que, grosso modo, les huiles essentielles ne servent à rien.

Et maintenant, elle nous parle de leur efficacité !!! Elle admet qu'elles ont bien un effet, placebo peut-être, mais un effet tout de même...

Cherchez l'erreur !

Et ce n'est pas tout.

La journaliste se contredit encore une seconde fois un peu plus loin.

5) Jouer sur la peur (2e contradiction)

Vous vous souvenez : au début de l'article, l'auteur disait des huiles que « ça ne peut pas faire de mal ». Elles étaient présentées comme une sorte de « joujou inoffensif pour personne crédule. »

Mais à la fin de l'article, elle n'hésite pas à alerter sur les « graves effets secondaires » des huiles essentielles :

« Les études ont par exemple montré qu'une dose trop importante peut contribuer au développement d'une tumeur. Lorsqu'elles sont consommées, les huiles sont susceptibles d'endommager la peau, le foie, les reins et d'autres organes. La surexposition peut aussi être mauvaise pour l'organisme. »

Alors, inoffensives ou très dangereuses, les huiles essentielles ? Faudrait savoir...

Et là encore, elle se garde bien de nous dire quelles études ont montré cela.

Cela dit, une mauvaise utilisation des huiles essentielles peut effectivement causer des effets indésirables. Et c'est pourquoi il est toujours recommandé de bien suivre les posologies et les contre-indications avant de les utiliser.

Mais ce que l'auteur se garde bien de dire, c'est que les risques des huiles essentielles n'ont rien à voir avec ceux, parfois extrêmement graves, de certains médicaments :

Le paracétamol qui, en excès, peut causer de sérieux problèmes au foie et même causer la mort[2]. Le risque de mortalité augmenterait même lorsque les doses conseillées sont respectées[3]

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) : on sait depuis 2005 qu'ils multiplient par deux le risque d'infarctus du myocarde[4]

Les somnifères : une étude parue dans le prestigieux British Medical Journal a montré qu'ils peuvent multiplier par deux le risque de mourir chez les consommateurs plus ou moins réguliers[5]

Les antidépresseurs ISRS, qui ont une liste d'effets secondaires longue comme le bras : problèmes de libido, alcoolisme, dépendance, tremblements, nausées, insomnies... et augmenteraient même le risque de suicide chez les adolescents[6]

Les inhibiteurs de la pompe à protons contre les remontées acides (IPP) : chez les usagers au long cours, ils augmenteraient en moyenne de 44 % le risque de fracture[7], de 16 % le risque d'infarctus du myocarde[8] et de 96 % celui de développer une insuffisance rénale[9].

Etc.

Ce que je réponds à ceux qui méprisent les huiles essentielles

Je suis une personne ouverte au débat et je pense qu'il est sain de discuter de l'intérêt réel des approches naturelles et des dérives possibles.

Mais là, ce n'est pas un vrai débat de fond. La journaliste ne cite aucune étude et ne propose aucun argument solide...

Je suis inquiet de voir que certains journaux réputés et respectés ne se donnent même plus la peine de faire un travail de recherche digne de ce nom.

S'ils avaient fait quelques recherches, ils seraient tombés sur des centaines d'études sérieuses qui valident les bienfaits des huiles essentielles.

Des preuves « en veux-tu en voilà » !

Chers journalistes du Huffington Post, vous voulez des preuves de l'efficacité des huiles essentielles ? En voici :

Le romarin améliore la mémoire: parmi deux groupes de volontaires, ceux qui ont inhalé cette huile essentielle ont été 70 % plus performants sur des exercices de mémoire[10].

10 gouttes d'eucalyptus globulus par jour diminueraient les symptômes de sinusite en quelques jours[11]

Le laurier noble pourrait aider à lutter contre les infections virales et bactériennes[12]

La menthe poivrée réduit les douleurs de 75 % des malades de côlon irritable[13]. Elle diminuerait également l'intensité des migraines[14] et les maux de tête[15]

La lavande vraie soulage l'anxiété, comme cela a été démontré en 2014[16]

L'huile essentielle d'ail réduirait de 35 % les risques de faire une crise cardiaque, et de 45 % les risques de décès selon une étude réalisée contre placebo sur 200 personnes[17].

Etc.

D'ailleurs, même les hôpitaux commencent à intégrer les huiles essentielles à leurs protocoles de soin.

À Rennes et à La Rochelle, les médecins utilisent désormais certaines huiles pour accompagner leurs patients atteints de cancer[18].

Aux Hôpitaux Civils de Colmar, le service d'oncologie utilise aussi l'aromathérapie pour soulager les nausées, les troubles du sommeil et l'anxiété des malades[19].

Mais le plus important pour moi, plus encore que les études, c'est comment les huiles peuvent aider les malades au quotidien.

Montrons-leur qu'ils se trompent !

J'ai souvent pu observer les effets des huiles essentielles, sur moi ou sur mes proches. Et peu importe que ce soit placebo ou non, ce qui compte c'est que ça fasse du bien.

Je suis sûr que vous aussi, vous avez eu l'occasion de vous rendre compte de leur efficacité. Si c'est le cas, je vous propose de me laisser un commentaire pour raconter vos expériences personnelles avec les huiles essentielles.

Ensemble, nous allons montrer aux journalistes du Huffington Post (et à tous ceux qui méprisent la santé naturelle) qu'ils se trompent.

Nous allons leur prouver que les huiles essentielles sont un véritable trésor de la nature et que ce serait vraiment dommage de s'en priver.

Plus nous serons nombreux à témoigner, plus nous montrerons aux détracteurs de la santé naturelle qu'ils ont tort.

Amicalement,

Florent Cavalier