

PROPRIÉTÉS DES HUILES ESSENTIELLES

Coronavirus : faut-il éviter les plantes et huiles essentielles anti-inflammatoires ?
Propriétés des plantes et huiles essentielles dites anti-inflammatoires interdites pendant « l'épidémie »

REINE DES PRÉS ET LE SAULE BLANC

En phytothérapie, la reine des prés, *Filipendula ulmaria* et le saule blanc, *Salix alba* sont deux plantes qui ont été aux origines de la synthèse de l'Aspirine, aussi appelé acide acétylsalicylique. Elles renferment toutes les deux des dérivés salicylés ce qui leur donne leurs propriétés antalgiques, anti-inflammatoires et antipyrétiques. autres plantes qui contiennent des dérivés salicylés sont : le bouleau jaune, le bouleau verruqueux, le bouleau pubescent, le quinquina.

Une alternative sûre pour renforcer vos défenses immunitaires ? Le sureau, *Sambucus nigra* dont les fleurs renferment des vertus très intéressantes en cas d'infection virale : elles favorisent la transpiration par leur effet diaphorétique qui pourra aider à faire baisser la fièvre. Elles favorisent aussi la fluidification des sécrétions bronchiques et renforcent notre système immunitaire.

Préparer une infusion de fleurs de sureau

Préparez une infusion de fleurs séchées (5g pour 200ml d'eau à laisser infuser 10 minutes avant de filtrer), à boire deux à trois fois par jour le temps de la durée des symptômes.

LE CURCUMA

Attention aussi à certaines plantes qu'on prend sous forme de cure pour tout autre symptôme et auxquelles on ne pense pas ! C'est le cas du curcuma très utilisé sous forme de compléments alimentaires en cas de douleurs articulaires. In vitro, les effets anti-inflammatoires du curcuma et notamment des curcuminoïdes qu'il contient sont apparentés à ceux de l'aspirine puisqu'ils inhibent la même enzyme : la fameuse cyclo-oxygénase. En conséquence, le curcuma sous forme de compléments alimentaires est à proscrire par temps d'épidémie de COVID 19. Par contre, pas d'inquiétude concernant le curcuma dans la cuisine, la biodisponibilité de la curcumine par voie orale issue de la poudre de curcuma est très faible, il n'y a donc pas de risque à continuer à l'utiliser dans vos recettes.

A noter que d'autres plantes ont des effets anti-inflammatoires similaires au curcuma : la cannelle, le clou de girofle et le gingembre. Encore une fois, pas de risque si vous les utilisez en cuisine de temps en temps, ils sont cependant à éviter sous forme de compléments alimentaires.

Les huiles essentielles à éviter pendant « l'épidémie »

L'HUILE ESSENTIELLE DE GAULTHÉRIE

même combat, même s'il est parfois plus difficile de trancher. En effet, pour certaines HE, c'est facile : celles qui renferment une grande quantité de salicylate de méthyle, un composé qui est transformé en acide salicylique, le précurseur de l'acide acétylsalicylique et donc de l'aspirine (d'où leurs effets anti-inflammatoires puissants et leur utilisation large en cas de douleurs rhumatismales, ostéoarticulaires, musculaires), sont interdites. Il s'agit des HE de gaulthérie couchée,

Gaultheria procumbens, de gaulthérie odorante, Gaultheria fragrantissima et de bouleau jaune, Betula alleghaniensis.

LES AUTRES HUILES ESSENTIELLES À ÉVITER

Pour d'autres, c'est plus compliqué : Rappelons que les huiles essentielles sont très riches en composés différents, certaines allient à la fois des composés anti-inflammatoires et anti-infectieux. C'est le cas par exemple du delta-germacrène, un sesquiterpène présent dans l'HE d'ylang-ylang et de mélisse : Il allie à la fois des vertus anti-inflammatoires et antimicrobiennes. He de mélisse s. Cette étude a montré que l'HE de mélisse inhibait la réplication virale, Toutefois, les effets anti-inflammatoires des HE ne dépendent pas tous de voies apparentées aux effets de l'aspirine. Mais comme le principe de précaution prévaut, pendant cette période d'épidémie, il semble plus favorable d'éviter autant que possible toutes ces HE ayant un effet anti-inflammatoire, surtout sur une durée prolongée et chez les personnes fragiles.

Parmi les composés aux propriétés anti-inflammatoires on retrouve :

Le delta-germacrène : mélisse, ylang-ylang, sauge sclarée, gingembre

Le bêta-cayophyllène : hélichryse de Madagascar, ylang-ylang, cade, patchouli, thym à feuilles de sarriette, poivre noir, achillée millefeuille, sapin blanc

Le chamazulène : tanaïsie annuelle, camomille matricaire, achillée millefeuille

L'acétate de linalyle : lavande, lavandin, bergamote, petitgrain bigarade, sauge sclarée

Le citronellal : eucalyptus citronné, citronnelle de Java

Les citrals : lemongrass, mélisse, verveine exotique, verveine odorante, myrte citronné.

Cette liste n'est pas exhaustive et les HE citées ne se limitent évidemment à ces vertus anti-inflammatoires du fait, comme nous l'avons vu, de leur grande diversité de composés chimiques. Pour prendre un dernier exemple, l'HE de clou de girofle a des vertus anti-inflammatoires mais c'est aussi une puissante anti-infectieuse, dont on devra, malheureusement éviter autant que possible les huiles essentielles aux composés anti-inflammatoires.

