



Aromathérapie et femme enceinte ou en période d'allaitement

Vaste polémique ...

Lorsqu'il y a controverse, différents avis sont mis en évidence, les « camps » se forment, chaque antagoniste prétend avoir raison.

Dans le cas qui nous occupe, la logique n'existe plus, le principe de précaution s'envole et Pétrarque réédite rageusement son discours sur l'éthique.

Effectivement, les observatoires autorisés doivent constater que, dans de nombreux domaines, l'éthique est de plus en plus bafouée. Les intérêts cupides remplacent les valeurs telles que respect et humanisme.

Pourtant, la grossesse et l'allaitement sont de grandes responsabilités, non seulement pour les femmes qui vivent ces états, mais également pour toute personne s'adressant de quelque manière que ce soit à ces mères et futures mères.

Leur vie quotidienne doit être réfléchi tant au niveau professionnel que privé. Dans tous les domaines, de multiples précautions sont à respecter pour éviter les effets secondaires indésirables, qu'ils soient immédiats ou différés.

Qui n'a pas entendu parler de conseils tels que :

- Réfléchissez vos tâches ménagères
- Attention aux sports violents
- Evitez tabac, alcool, drogue
- Pas d'exposition aux rayons X
- Méfiez-vous des téléphones cellulaires, des auto-bronzants, ...
- Ne respirez pas de produits toxiques tels que peintures, pesticides, détachants, ...
- N'ingérez pas de produits dangereux pour le fœtus ou l'enfant allaité
- Respectez une hygiène de vie adéquate
- Demandez à votre médecin de revoir la prescription de certains médicaments, surtout ne pratiquez pas l'automédication
- Etc.

De nombreuses réglementations interdisent aux femmes enceintes ou en période d'allaitement de s'exposer à certains produits chimiques tels qu'acétone, hexane, hydroquinone car les risques d'embryotoxicité et de tératogénicité sont bien connus par les professionnels.

Comme le disait Paracelse, les dangers apparaissent suivant la dose, soit si elle est trop importante soit si elle est trop répétée. Or nous venons de souligner que l'acétone est interdite aux femmes enceintes ou en période d'allaitement mais interdit-on pour autant à celles-ci de se nettoyer les ongles avec un dissolvant à base d'acétone ?

L'aromathérapie appelle la même réflexion car les huiles essentielles sont des ensembles de molécules biochimiques.

Certaines de ces essences, qualifiées de « douces », peuvent être utilisées par la femme enceinte ou en période d'allaitement, aux doses physiologiques et sous contrôle médical. « Contrôle médical » signifie avec l'approbation du médecin responsable de la personne car lui seul connaît la physiologie de sa patiente et lui seul observe professionnellement la modification que subit cette physiologie lors de la grossesse ou de l'allaitement.

D'autres essences, par contre, contiennent des molécules biochimiques toxiques et vont dès lors provoquer des effets secondaires indésirables. Raison de plus de prendre conseil auprès d'une personne compétente.

L'organisme de la femme subit des modifications lors des périodes de grossesse et d'allaitement et certains de ses organes peuvent être affaiblis. Les effets secondaires provoqués par certaines molécules biochimiques peuvent donc apparaître plus vite encore et provoquer des lésions irréversibles tant chez la femme qu'au fœtus.

Lors de nos formations, nous étudions un panel important d'huiles essentielles, des « douces » et des « moins douces ». Nous les respirons, nous les diffusons, parfois nous les appliquons sur la peau, nous sommes dans une atmosphère qui n'est absolument pas toxique pour qui ce soit sauf peut-être pour certaines femmes enceintes ou en période d'allaitement devenues, par leur état, des personnes hypersensibles. Voilà pourquoi, par précaution, les femmes enceintes ou en période d'allaitement ne sont pas admises à nos formations.

Précautions minimales à prendre

- Par précaution, la tendance est de déconseiller voire interdire toute essence ou huile essentielle aux femmes enceintes ou en période d'allaitement sans l'avis d'une autorité médicale et certainement lors des trois premiers mois de la grossesse.
- Ne jamais utiliser une huile essentielle synthétique, encore plus dangereuse
- Pas de diffusion en présence d'une femme enceinte ou qui allaite
- Huile essentielle très utilisée, la menthe poivrée n'est pourtant pas sans dangers notamment pour la femme enceinte ou en période d'allaitement ainsi que pour les enfants en bas-âge dont les enfants allaités
- Certaines huiles essentielles possèdent des molécules pouvant être dangereuses pour les femmes enceintes ou en période d'allaitement mais également pour l'enfant allaité (*) :
 - Huiles essentielles à phénols
 - Huiles essentielles à cétones
 - Huiles essentielles à aldéhydes
 - Huiles essentielles à lactones
 - Huiles essentielles à coumarines
 - Huiles essentielles à phtalides
 - Huiles essentielles à composés soufrés
 - Huiles essentielles à composés azotés
 - Huiles essentielles à composés bi-fonctionnels soufre et azote

Risques encourus (*)

Augmentation des effets secondaires chez la femme dont l'organisme se modifie lors de la grossesse et de l'allaitement. Certaines huiles essentielles voient, dans ce cas, leurs propriétés toxiques accrues.

D'autres dangers se situent au niveau du fœtus et de l'enfant en bas âge car certaines huiles essentielles possèdent des molécules biochimiques qui peuvent être :

- **Toxiques aux différents stades de la grossesse :**
 - Certaines huiles essentielles traversent la barrière placentaire ou atteignent le fœtus via la circulation sanguine
 - Certaines huiles essentielles sont abortives
 - Malformations du fœtus
 - Retards de croissance intra-utérine
 - Etc.
- **Toxiques pour les enfants en bas-âge :**
 - Retards de croissance extra-utérine
 - Troubles de certains systèmes organiques (respiratoire, nerveux, ...)
 - Lésions organiques irréversibles
 - Etc.

Absurde ...

Certains prétendent dans leurs publications que les huiles essentielles ne sont pas interdites aux femmes enceintes ou en période d'allaitement. Ils ont tout à fait raison, tant au niveau thérapeutique qu'au niveau légal.

Est-ce pour autant que leur utilisation soit autorisée sans réserve ou que les femmes enceintes ou en période d'allaitement peuvent employer n'importe comment les huiles essentielles ou produits aromatiques préfabriqués que l'on peut trouver dans le commerce ?

D'autre part, il faut savoir que ces mêmes personnes écrivent ailleurs, dans des endroits bien évidemment moins accessibles : « attention aux huiles essentielles lors de la grossesse et de l'allaitement ... réfléchissez l'utilisation ... pas d'excès ... etc. ».

Faut-il en conclure à la pratique d'un marketing tristement mercantile ?

2 mai 2010

Article rédigé par **Michel Englebin**,
Aromatologue,

Fondateur du Centre de Formation en Aromathérapie
Auteur d'ouvrages sur l'Aromatologie et l'Aromathérapie

(*) Non-exhaustif