



Maîtriser le pouvoir des
huiles essentielles

Les maladies auto-immunes



Les maladies auto-immunes

Les maladies auto-immunes sont une problématique importante que nous allons voir ensemble autour de plusieurs vidéos. Il s'agit aujourd'hui de poser le cadre : comment définir ce type de maladie et quel rôle peuvent jouer les huiles essentielles ?

Comprendre les maladies auto-immunes

Définition générale

Les maladies auto-immunes sont des maladies que l'on rencontre de plus en plus de nos jours. Elles sont **l'expression d'un dérèglement intérieur du système de défense de l'organisme**. En d'autres termes, la capacité à se défendre de l'intérieur et de surpasser des agents pathogènes **exogènes** (provenant de l'extérieur) ou des agents pathogènes **endogènes** (qui proviennent de l'intérieur), comme par exemple des cellules cancéreuses, est mise à mal. On dispose tous de cette capacité. En temps normal, notre système immunitaire nous permet d'identifier ces agents pathogènes exogènes ou endogènes et de les éliminer pour sauvegarder l'intégrité du corps.

Le rôle des lymphocytes

Au début du programme, nous avons abordé la notion d'immunité avec les huiles essentielles des thymus, parce que **le thymus est un peu le siège qui est**



en cause dans l'expression des maladies auto-immunes. En effet, le thymus est chargé de l'entraînement des **lymphocytes T** qui naissent dans la moelle épinière, afin qu'ils sachent ce qu'ils ont à défendre. Il s'agit vraiment de **l'apprentissage du moi** : qu'est ce qui est moi et qu'est ce qui est non-moi. En outre, on a des **lymphocytes B** qui ne passent pas par le thymus.

L'entente entre ces deux systèmes est extrêmement complexe. En cas de maladie auto-immune, il y a justement **une mauvaise communication entre ces systèmes de défense de l'organisme.** Les cellules qui marquent l'agresseur pour le détruire vont identifier des cellules saines du corps comme étant des agents pathogènes à éliminer à tout prix. En d'autres termes, **le corps s'auto-détruit et le système immunitaire se retourne contre l'intégrité de ce corps.** En quelque sorte, le système déraille : la personne est tellement sur la défensive et cherche tant à se protéger de tout qu'au bout d'un moment, la réglementation intérieure du système ne fonctionne plus. Parmi les lymphocytes T, il y a des cellules supprimeuses qui arrêtent l'attaque des cellules. Le nombre de lymphocytes T dans le corps est donc extrêmement important pour que le corps ne s'attaque pas lui-même, en se considérant comme un antigène. En temps normal, le corps est censé identifier les cellules qui sont importantes pour nous et faire en sorte de les préserver. Par contre, **quand l'équilibre entre lymphocytes B et lymphocytes T est dérégulé, le système peut s'emballer et s'auto-détruire, au lieu de se tourner contre des agents pathogènes.** Sur le plan psycho-émotionnel, la maladie auto-immune exprime **une perte d'identité,** parce qu'on ne sait plus ce qui est moi et ce qui est non-moi. Il s'agit donc vraiment d'**un trouble identitaire où l'organisme se retourne contre lui-même.**

Il existe énormément de maladies auto-immunes, mais de toutes les manières, leur apparition est **souvent en lien avec le mode de vie.** À un moment donné,



il y a **une saturation d'agents pathogènes** car le système est tellement sur le qui-vive et malmené que l'équilibre intérieur n'est plus assuré.

Les orages de cytokine

Fonctionnement des cytokines dans le corps

L'orage de cytokine dont on entend beaucoup parler fait justement partie de cette réponse immunitaire. Les **cytokines** peuvent être fabriquées par plusieurs cellules dans le corps, mais une grande partie d'entre elles sont justement issues du thymus. Cette réponse est très importante parce que c'est ce qui va permettre **d'identifier un agresseur et provoquer une réaction inflammatoire**. Il existe une vingtaine de cytokines identifiées que l'on appelle des **interleukines**. Celles qui nous intéressent particulièrement en cas de maladie auto-immune sont les **interleukines 1** et les **interleukines 6** parce qu'elles sont **pro-inflammatoires**, c'est-à-dire qu'elles engendrent une réaction inflammatoire. C'est ce phénomène que l'on appelle « **orage cytokinique** » : les cytokines sont lâchées dans l'organisme en entraînant une réponse inflammatoire immense. Cette réponse inflammatoire est prévue par l'organisme pour rendre le corps inhabitable à des agresseurs (virus, bactéries, mycoses...) et permet de faire barrage au développement de ces agresseurs. Mais **quand on ne parvient pas à arrêter la réaction inflammatoire, l'inflammation peut engendrer des dégâts irréparables dans l'organisme**.

Une réponse démesurée du système immunitaire

C'est donc la violence avec laquelle le système immunitaire réagit qui crée en définitive plus de dégâts que l'agresseur. En ce sens, les maladies auto-immunes sont très proches des réactions allergiques, puisqu'il y a de fortes



réactions inflammatoires que l'on ne parvient plus à contrôler. C'est justement là qu'intervient **la notion d'équilibre** puisqu'on a des interleukines qui calment l'inflammation. Notamment, l'interleukine 10 a une réaction anti-inflammatoire. Ainsi, **pour assurer le bon fonctionnement de la réponse immunitaire, il faut un équilibre entre cytokines pro-inflammatoires et cytokines anti-inflammatoires**, sachant que les interleukines permettent justement de faire communiquer les lymphocytes entre eux afin de restaurer l'équilibre.

Maladies auto-immunes et aromathérapie

Du bon usage des huiles essentielles

En aromathérapie, on entend parfois parler de certaines huiles comme étant stimulantes pour le système immunitaire. Mais sont-elles pour autant préconisées pour les personnes souffrant de maladies auto-immunes ? C'est une question complexe, parce que cela dépend de la maladie auto-immune. Par exemple, **certaines maladies auto-immunes sont directement en lien avec le système hormonal**. Par prudence, on évitera dans ce cas certaines huiles essentielles. Toutefois, cette recommandation ne s'applique pas à toutes les maladies auto-immunes. Il faut donc **rester prudent et bien connaître l'usage des huiles essentielles**, mais il ne faut pas non plus considérer que les huiles essentielles peuvent entraîner une stimulation outrancière de la réponse immunitaire. Les huiles essentielles sont tellement complexes que la plupart d'entre elles vont avoir **un effet immunomodulant**. Ce qui est très rassurant pour des personnes atteintes de maladies auto-immunes. Quand on dit d'une huile essentielle qu'elle soutient le système immunitaire, cela signifie qu'elle a finalement **une action adaptogène**. Elle agit sur le système immunitaire parce que ce que l'on distille dans les plantes aromatiques est justement, la part de la plante, qui lui sert à se protéger et lui permet de survivre. De fait, **travailler avec**



des huiles essentielles revient à travailler avec la réponse immunitaire de la plante. C'est pour cette raison que toutes les huiles essentielles agissent quand même au niveau du système immunitaire.

Les huiles-clés du système immunitaire

Néanmoins, certaines huiles essentielles contiennent une très grande quantité de **phénols** ou d'**aldéhydes cinnamiques** :

- Origan
- Thym thymol
- Sarriette
- Cannelle écorce et cannelle de Chine

Ces huiles ont vraiment une action directe en stimulant le système immunitaire, mais pas n'importe quelle partie : **elles agissent sur les lymphocytes B qui sont responsables des immunoglobulines.** Or les immunoglobulines A, par exemple, ont une très grande efficacité pour faire barrière à une infection. Quand on est agressé de l'extérieur, **on a donc tout intérêt à avoir une quantité de ces IgA qui forment une première ligne d'attaque contre les atteintes virales et bactériennes.** C'est cette partie du système immunitaire qui est stimulée par des huiles essentielles comme l'origan. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle on retrouve l'origan dans quasiment toutes les utilisations d'huiles essentielles à visée anti-infectieuse à large spectre, notamment en cas d'atteinte virale. Cela fonctionne de la même manière pour **les IgM** qui sont aussi particulièrement efficaces. **Ce sont vraiment ces deux immunoglobulines qui sont stimulées spécifiquement par les huiles essentielles contenant beaucoup de phénols et d'aldéhydes cinnamiques.** En outre, ces huiles ne sont pas forcément contre-indiquées chez quelqu'un souffrant d'une maladie auto-immune. En cas d'attaque virale, par exemple, il



peut être intéressant pour la personne d'utiliser momentanément l'origan par voie orale pour éviter une surinfection. Il s'agit là de soutenir spécifiquement une partie du système immunitaire sans prendre le risque d'avoir des réactions auto-immunes. **Le système immunitaire est en effet capable de faire le tri entre ce qui vient momentanément renforcer une réponse en cas d'agression externe, et quelque chose qui naît de l'intérieur.** Néanmoins, dans la mesure du possible, je recommande toujours d'éviter d'utiliser régulièrement ces huiles essentielles en cas de maladie auto-immune. Il faut rester prudent, parce que ces huiles ont une influence directe sur les IgA et les IgM. Comme nous allons le voir, il existe d'autres grandes **huiles anti-infectieuses** contenant plutôt des **terpènes**, des **monoterpénols** ou du **1,8-cinéole**, qui sont fabuleuses pour **réguler la réaction immunitaire**. Ces huiles essentielles contiennent à la fois des molécules qui vont soutenir le système immunitaire et lui permettre de mieux combattre, et en même temps, des molécules anti-inflammatoires.

Stratégie globale en aromathérapie

Les molécules régulatrices du système immunitaire

Il faut évidemment **toujours se poser la question du symptôme**. Par exemple, en cas de douleurs articulaires, on utilisera des anti-inflammatoires. Dans ce cas, il n'y a pas de raison particulière de se tourner vers l'origan. La question peut toutefois se poser pour des maladies auto-immunes comme la maladie de Crohn, mais dans l'ensemble, il reste plus intéressant de travailler avec des **aldéhydes** ou des **esters**.

En outre, des recherches ont révélé des réactions anti-inflammatoires suite à la prise de molécules qui, a priori, ne sont pas particulièrement indiquées dans ce cadre, comme par exemple certains **monoterpénols** et en particulier **le bornéol**



qui est absolument extraordinaire pour son apport anti-inflammatoire, notamment en cas de maladie auto-immune. C'est le cas du thym saturéoïde qui contient aussi des **phénols** mais en moindre quantité. Il s'agit vraiment d'une des grandes huiles essentielles à utiliser en cas de maladie auto-immune. En plus, bien souvent, les huiles essentielles qui contiennent du bornéol contiennent également de l'**acétate de bornyle** qui est un très grand anti-inflammatoire. On retrouve ces molécules en grandes quantités dans plusieurs huiles :

- Inule odorante
- Épinette noire
- Épinette bleue
- Sapin

Le géraniol, que l'on trouve par exemple dans le palmarosa, est aussi particulièrement intéressant pour des problématiques inflammatoires, notamment en cas de cystite. **Le linalol** est également une très belle molécule dont on entend beaucoup parler pour **ses propriétés sur le plan psychique**. Ainsi, des huiles comme le thym thujanol, le thym géraniol ou le thym linalol sont toutes formidables pour venir **réguler la réponse immunitaire, tout en portant la signature du thymus**. Au niveau des lymphocytes T, elles ont vraiment **une activité régulatrice**. Souvent, **le système immunitaire se dérègle à plus forte raison chez les hommes que chez les femmes**. C'est en lien avec le système hormonal, mais aussi avec le fait qu'une femme, pour accueillir un bébé, a besoin que son système ne rejette pas tout systématiquement. Il y a donc une forme de tolérance au sein de son système qui la rend encore plus fragile. Dans ce cadre, **le thym géraniol est particulièrement adapté pour réguler l'activité du thymus**.



Pour partir sur une autre famille biochimique, on peut également citer **les monoterpènes**, comme par exemple **l'alpha-terpinène** qui est superbe et que l'on retrouve dans la plupart des huiles essentielles distillées des conifères. Les huiles de pin, de sapin ou encore d'épinette contiennent une quantité très importante de ces molécules. On peut aussi évoquer **le paracymène** qui est une molécule très intéressante : en plus d'avoir **une réelle activité antalgique percutanée**, il a **une activité immunomodulatrice et surtout anti-inflammatoire**. Cette molécule calme donc tout emballement du système. On la trouve spécifiquement dans le thym à paracymène, mais aussi dans l'encens, le tea-tree, ou encore le laurier noble. Comme vous le constatez, un grand nombre d'huiles essentielles peut aider à réguler le système immunitaire. Elles sont en plus **très bien tolérées par la peau** et ne présentent généralement **pas de contre-indications pour les enfants**.

Par ailleurs, on peut citer **le citral**, parmi d'autres aldéhydes autre que les aldéhydes cinnamiques, qui est très intéressant pour **ses propriétés anti-inflammatoires**. Il y a donc vraiment de quoi faire, et il peut être intéressant de pouvoir aborder les huiles essentielles clés à utiliser en cas de maladie auto-immune.

Il reste enfin une dernière famille à évoquer. Comme je vous l'ai indiqué, il y a un lien entre les maladies auto-immunes et les terrains allergiques. Dans ce cadre, la grande famille des **sesquiterpènes** est particulièrement adaptée :

- Tanaisie
- Camomille allemande
- Santal blanc
- Vétiver
- Patchouli



Le travail d'accompagnement à long terme

Les maladies auto-immunes s'inscrivent souvent dans la durée, et on sait qu'il y a des risques avec des prises de corticoïdes à long terme. **L'utilisation des huiles essentielles permet justement de réduire la quantité d'anti-inflammatoires stéroïdiens à utiliser.** On peut ainsi cantonner ces prises à des périodes de crises, de poussées inflammatoires ou de situations dramatiques. Les huiles essentielles servent alors à **faire un travail de terrain** et à **calmer l'emballement du système immunitaire** dans la mesure du possible. Ces deux traitements peuvent tout à fait être utilisés en même temps pour gérer l'inflammation. Dans ce cadre, il est conseillé d'utiliser **des huiles essentielles contenant beaucoup de monoterpènes qui ont des propriétés cortico-ressemblantes.**

Comme les huiles essentielles sont à la fois **un produit naturel** et **un produit complexe**, elles sont vraiment dans **un esprit adaptogène**. En d'autres termes, elles ne poussent pas à fabriquer un trop-plein de corticoïdes et rendre la personne sensible à des attaques virales. Ces huiles sont à utiliser **en application locale**, par exemple sur les zones surrénaliennes, pour **ressourcer l'organisme et l'aider à se reposer dans son effort anti-inflammatoire**. Elles visent vraiment à restaurer un équilibre.

Bien sûr, il faut toujours jouer de prudence, mais au même titre que d'habitude : **il ne faut pas utiliser les huiles essentielles quotidiennement à des dosages massifs.** En revanche, pendant des phases de difficultés inflammatoires, on peut tout à fait y avoir recours de manière symptomatique pour soulager la douleur, ou, par exemple, pendant une période de trois mois, il est possible d'appliquer une huile essentielle comme l'encens ou le ravintsara le long de la colonne



vertébrale pour encourager le système immunitaire à retrouver un équilibre et calmer son emballement. **L'idée est de s'adresser à la source, à la problématique de fond, et pas uniquement de calmer des douleurs.** Le fait de calmer la douleur intervient spécifiquement dans des moments de crise où l'on procède à une application locale en mettant en place des fenêtres thérapeutiques. Le travail de terrain, quant à lui, respectera toujours des fenêtres thérapeutiques, afin de voir comment on peut **améliorer la condition générale de la personne.**

La prise en compte du système nerveux

Bien souvent, il y a une clé à ne pas négliger chez les personnes souffrant de maladies auto-immunes : le déséquilibre qu'entraînent ces maladies sur le système nerveux. **Il faut donc agir à la fois sur le plan nerveux, sur le plan du système immunitaire et sur le plan hormonal.** Ces trois pôles travaillent ensemble et sont toujours impliqués quand on travaille avec les huiles essentielles. Ainsi, il ne faut pas oublier d'utiliser **des huiles essentielles favorisant la détente, en message, et très diluées.** En dilution à 5% par exemple, on peut tout à fait se masser la colonne vertébrale, le ventre ou des points d'acupuncture spécifiques. Ces différentes approches permettent de mettre en place **un travail d'ensemble visant à accompagner la personne.**

