



Art-Massage 
Harmonie Corps  Esprit

Théorie

Aromathérapie

Lythothérapie



Art-Massage

Harmonie Corps Esprit

L'Aromathérapie

L'**aromathérapie** (étym : lat « aroma », grec « arôma » = arôme; grec « therapeia » = soin, cure) est l'utilisation médicale des extraits aromatiques de plantes (essences et huiles essentielles). Cela la différencie de la phytothérapie qui fait usage de l'ensemble des éléments d'une plante.

Le terme est utilisé pour la première fois par le chimiste René Maurice Gattefossé en 1935.

Dans une approche traditionnelle, c'est une branche de la phytothérapie, elle s'apparente à la naturopathie. Elle est alors classée parmi les médecines non-conventionnelles.

Histoire:

Dans l'histoire de la médecine, au moins jusqu'au xv^e siècle, l'histoire de l'aromathérapie se confond en grande partie avec celle de la phytothérapie. Les plantes, dans leur ensemble, constituaient la base de la pharmacopée des civilisations antiques.

Si l'on retrouve les traces de méthodes de distillation ou d'extraction, en Chine ou en Inde, datant de plusieurs millénaires, c'est en Égypte que leur utilisation est avérée. En Grèce, les écrits de Dioscoride font référence à l'utilisation d'extraits aromatiques. Les Romains les utiliseront aussi sous forme d'onguent gras.

Au x^e siècle, on attribue au médecin alchimiste arabe Jabir Ibn Hayyan l'invention de l'alambic. Les procédés d'extractions s'amélioreront par la suite, les pharmacopées les utilisant surtout après le xv^e siècle. C'est à partir du xix^e siècle, que l'on commencera à

isoler et classer les principes actifs des molécules odoriférantes ce qui permettra leur utilisation spécifique.

xxe siècle: L'école française.

En 1910, le chimiste René Maurice Gattefossé qui faisait des recherches en parfumerie, se brula grièvement les mains lors d'une explosion de laboratoire. Très gravement brûlé, et soigné selon les moyens de la médecine contemporaine, il est bientôt atteint de gangrène gazeuse. En dernier recours, retirant ses bandages, il applique sur ses plaies infectées de l'huile essentielle de lavande. Selon la légende, les résultats sont stupéfiants ; ils achèvent de confirmer son intuition : l'essence de lavande possède de réelles propriétés antiseptiques et cicatrisantes. Dès lors, il consacra une partie de ses recherches aux propriétés des huiles essentielles.

Il est à l'origine du néologisme "aromathérapie", depuis devenu mot courant.

À la fin du xxe siècle, l'aromathérapie bénéficie de l'avancée des méthodes d'analyses, en particulier de la chromatographie. La distinction précise des composés aromatiques permet à la médecine de mieux appréhender leurs mécanismes d'action, et d'affiner leur prescription.

Généralités:

L'aromathérapie est pratiquement toujours associée à la phytothérapie.

Le terme d'aromathérapie recouvre des pratiques médicales très variées utilisant les huiles essentielles par exemple sous forme d'onction (dissolution dans une huile), de crème ou de lotion (émulsion huile dans l'eau) pour l'usage externe. La dispersion dans du miel ou dans de l'huile alimentaire ou simplement sur un sucre est habituelle pour l'administration par la voie orale. La mise en gélules peut être aussi réalisée. Les aérosols obtenus par nébulisation des huiles essentielles sont plus rarement utilisés mais la dispersion dans l'atmosphère d'une pièce obtenue grâce à l'utilisation de diffuseurs spéciaux sont très populaires. La voie rectale utilisant des suppositoires est très utile pour certaines applications thérapeutiques mais est réservée au corps médical.

Les huiles essentielles sont des substances très chères car très recherchées. Elles sont donc très souvent frelatées par adjonction d'huiles de mauvaise qualité ou par l'adjonction de produits de synthèse bien moins chers. L'huile essentielle d'eucalyptus contient plusieurs dizaines de substances. Alors on vend de l'eucalyptol de synthèse (1,8 cinéol) qui coûte 10 fois moins cher pour de l'huile essentielle d'eucalyptus.

Les huiles essentielles se dégradent vite si elles sont mal conservées (lumière, oxygène de l'air, température). Se procurer des huiles essentielles et s'assurer de leur qualité est un de métier complexe qui demande beaucoup d'expérience. En France, comme dans la plupart des pays européens ni la vente des huiles essentielles, ni la pratique de l'aromathérapie ne sont règlementées. Il est donc très important avant tout de se procurer des huiles essentielles de qualité garantie et de s'adresser à des personnes qualifiées en aromathérapie.

Les usages les plus usuels des huiles essentielles sont :

- l'automédication de confort, le calme et la relaxation (bains, massages, cosmétique) et la préparation à l'endormissement;
- une des composantes des médecines traditionnelles et de la naturopathie, (Ayurveda, etc.)
- une utilisation aromatique en psychologie

en médecine

- la désinfection et la cicatrisation des plaies ou le traitement de traumatismes (brûlures, ...);
- la complémentation à un traitement médical chronique ;
- la dermatologie et la cosmétique dermatologique

En aromathérapie on exclut toujours des traitements à base d'huiles essentielles pour les très jeunes enfants (immaturité enzymatique du nourrisson), pour les femmes enceintes (surtout au cours des 3 premiers mois lorsque les tissus sont en formation), pour les personnes allergiques (asthmatiques, ...), pour les animaux comme les chiens et les chats (absence de certains systèmes enzymatiques de métabolisation) et toujours sans l'avis d'un professionnel averti.

Certaines huiles essentielles sont très bien tolérées pures sur la peau, mais elles sont l'exception. Certaines huiles essentielles sont carrément dermocaustiques, c'est-à-dire

qu'elles irritent ou altèrent la peau. La plupart des huiles essentielles nécessitent d'être diluées au 1/5 (concentration max) le plus souvent au 1/10 voire au 1/20 ou au 1/100 (concentration min) dans une huile végétale (amande douce, d'avocat, d'argan, de macadamia etc.) Certaines huiles essentielles se potentialisent mutuellement et sont donc plus efficaces en association.

Indications thérapeutiques:

Les propriétés des huiles essentielles sont multiples:

- anti-infectieuses : antibactériennes , antimycotiques , antivirales , antiparasitaires , insectifuges et insecticides (citronnelle de Ceylan, camphre du camphrier du Japon, etc.)
- anti-inflammatoires
- anticatarrhales : expectorante , mucolytique
- anti-histaminique
- antispasmodiques antalgique, analgésique et anesthésique
- calmante, hypnotique et anxiolytique
- propriétés endocrinorégulatrices : œstrogène-like, cortisone-like, etc.
- propriétés vasculotropes et hémotropes : hyperémiant, phlébotonique, lymphotonique, anticoagulante et fibrinolytique, antihématome , hémostatique, hypotensive
- propriétés digestives : eupeptique, carminative, cholagogue et cholérétique antitoxique
- antivenimeuse
- antirhumatismale
- stimulante ou apaisante
- aphrodisiaque
- etc.

La composition chimique des huiles essentielles varie en fonction du pays de récolte, de l'altitude, de l'ensoleillement, des conditions de récoltes, de la qualité de la distillation, du stockage. Ce qui peut modifier leurs propriétés.

Effets secondaires des huiles essentielles:

Les huiles essentielles (HE) sont des molécules actives, elles peuvent avoir de graves effets secondaires. Il est important de respecter la posologie et la durée de la prise.

Citons:

- propriétés vésicantes et nécrosantes
- propriétés allergisantes ou hypersensibilisantes
- propriétés photosensibilisantes , les essences distillées n'en contiennent pas et ne comportent pas ce risque. En effet, bien que la plupart de ces essences sont extraites par expression à froid, et contiennent des furocoumarines (bergaptène, etc.), il est possible d'obtenir ces mêmes essences distillées, et donc sans danger pour la peau.
- propriétés neurotoxiques
- propriétés néphrotoxiques
- propriétés hépatotoxiques
- etc.

Les accidents plus ou moins graves qui se multiplient ces dernières années avec la vulgarisation grandissante des huiles essentielles posent le problème de la formation du public qui dispose de ces substances en vente libre et directe. Si certaines huiles comme la lavande ou le tea tree présentent un seuil de toxicité relativement élevé, d'autres peuvent contenir des substances neurotoxiques ou abortives dès les premiers niveaux de surdosage.

Les huiles essentielles suivantes sont toxiques, le non-spécialiste ne devrait pas les utiliser.

- amande amère (*prunus amygdalus*)
- anis vert (*pimpinella anisum*)
- arnica (*arnica montana*)
- bouleau jaune (*betula lenta*)
- camphre (*cinnamomum camphora*)
- estragon (*artemisia dracunculus*)

- gaulthérie (*gaultheria procumbens*)
- menthe pouliot (*mentha pulegium*)
- moutarde (*brassica nigra*)
- origan (*origanum vulgare*)
- sauge officinale (*salvia officinalis*)

Les huiles essentielles traversent le placenta ou sont transmises par le lait maternel.

Méthodes d'administration des huiles essentielles:

Bénéficiant d'une haute diffusibilité (composés volatils et lipophiles), les huiles essentielles peuvent s'utiliser de cinq manières différentes, en fonction de leur nature, de leur dosage et de l'effet recherché.

- **La diffusion atmosphérique** : C'est l'utilisation la plus facile. Mais utiliser uniquement un diffuseur spécial qui permet une micro diffusion, pas de brûle-parfum qui altère les huiles essentielles par chauffage. Il ne faut pas laisser le diffuseur atmosphérique actif en permanence. Dix minutes par heure, c'est très suffisant. Mais il faut savoir que la diffusion peut être contre-indiquée pour les personnes souffrant d'allergies respiratoires (asthme).
- **L'inhalation** : il suffit d'ajouter quelques gouttes d'HE à un bol d'eau chaude (non bouillante) et de respirer les vapeurs, une serviette sur la tête. Une inhalation sèche est aussi possible en déposant quelques gouttes sur un mouchoir propre que l'on respirera profondément.
- **La voie transcutanée** (massages ou bains): Peu d'huiles peuvent être appliquées pures sur la peau. Certaines huiles essentielles étant particulièrement agressives car très riches en phénols, il est indispensable de les diluer dans une huile végétale. Pour le bain, les HE, n'étant pas hydrosolubles, elles doivent être utilisées avec un dispersant spécifique (pas de lait, œuf, alcool...).
- **La voie orale** : si ce mode d'utilisation peut être le plus efficace, il est en revanche potentiellement dangereux car nombre d'huiles essentielles sont toxiques. D'autres, sont hépatotoxiques et doivent être prises avec des HE hépatoprotectrices et sur du court terme. C'est la voie la plus indiquée pour un "drainage hépatique".

- **La voie rectale** : (suppositoires) c'est la voie de préférence pour les enfants et les nourrissons ou alors les personnes fragiles des muqueuses digestives. Elle a un autre avantage sur la voie digestive, la résorption par les veines anales permettent un by-pass du foie. Elle permet donc d'avoir un taux plasmatique intéressant alors que la voie digestive écrête les huiles essentielles par effet de premier passage hépatique.

Cependant, les personnes souffrant d'hémorroïdes ou de diverticules enflammés peuvent avoir des difficultés avec l'administration rectale des huiles essentielles.

Les Huiles Essentielles:

On appelle **huile essentielle** (ou parfois *essence végétale*) le liquide concentré et hydrophobe des composés aromatiques volatils d'une plante. Il est obtenu par distillation ou extraction chimique par solvants (eau, alcool, etc.). Contrairement à ce que suppose la dénomination, ces extraits ne sont pas forcément huileux.

« Produit odorant, généralement de composition complexe, obtenu à partir d'une matière première végétale botaniquement définie, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, soit par un procédé mécanique approprié sans chauffage. L'huile essentielle est le plus souvent séparée de la phase aqueuse par un procédé physique n'entraînant pas de changement significatif de sa composition »

C'est un mélange de molécules variées, comprenant en particulier des terpènes (hydrocarbures non aromatiques) et des composés oxygénés (alcools, aldéhydes, cétones).

Selon l'AFNOR, il faut utiliser le terme d'essence alors que la Pharmacopée française et la Pharmacopée européenne utilisent le terme d'huile essentielle. Le terme d'huile essentielle a été retenu par les spécialistes.

La quantité d'huile essentielle contenue dans les plantes est toujours faible, parfois très faible, voire infime. Ceci explique le coût élevé des huiles essentielles, il est lié à la rareté et non au procédé d'extraction qui reste le même pour la plupart des plantes. Il faut parfois plusieurs tonnes de plantes pour obtenir un litre d'huile essentielle. Il existe

différents procédés d'extraction (souvent chimiques) mais, pour l'aromathérapie, seuls quelques-uns assurent une bonne qualité finale.

Production et extraction des huiles essentielles

Il existe plusieurs méthodes d'extraction des huiles essentielles, mais la plus utilisée est l'entraînement par la vapeur ou l'hydrodistillation de la plante fraîche ou sèche.

Extraction par distillation

La plupart des huiles essentielles sont obtenues par distillation et entraînement par la vapeur d'eau (sauf les huiles essentielles des hespéridés : citron, orange, etc.). La (parfois très) faible quantité d'HE contenue dans les plantes explique le coût élevé des huiles essentielles, il est lié à la rareté et non au procédé d'extraction qui reste le même pour la plupart des plantes. Il faut parfois plusieurs tonnes de plantes pour obtenir un litre d'huile essentielle. Il existe différents procédés d'extraction (souvent chimiques) mais, pour l'aromathérapie. Tant ces procédés que le choix des plantes et leur méthode de récolte détermine la qualité finale des HE.

Extraction aux solvants volatils

L'extraction se fait à l'aide de solvants organiques volatils dans des appareils appelés extracteur de Soxhlet. En apparence, la division de la matière à extraire facilite le contact avec le solvant (en agrandissant la surface d'échange), permet d'augmenter la charge de l'extracteur et aussi de réduire le rapport du solvant à la charge. Toutefois le tassement entrave la circulation du solvant et l'homogénéisation des solutions ; il faut donc éviter de tasser ou de trop charger l'extracteur.

On obtient des huiles concrètes avec des solvants volatils tels que l'hexane, qui est le plus utilisé actuellement; le benzène très utilisé dans le passé est interdit pour des raisons de toxicité. Ce procédé a remplacé l'enflourage (méthode d'extraction par les graisses) qui est devenu beaucoup trop coûteux.

L'extraction s'effectue en plusieurs étapes, on lave la matière avec le solvant deux à trois fois. Il semble que la presque totalité des produits odorants passe en solution dès la

première extraction. Mais, étant donné que la matière traitée retient une forte proportion de la solution, il est nécessaire de pratiquer des dilutions successives avec de nouvelles charges de solvant (lavages). La matière épuisée retient une proportion importante de solvant. Avec la charge normale de fleurs d'un extracteur statique de mille litres, la quantité varie entre 150 et 180 litres. Il faut donc concentrer la solution en évaporant le solvant qui est recyclé pour d'autres lavages. La récupération du solvant atteint couramment 94 à 96 % de la quantité retenue. La charge de l'extracteur est désolvatée à la vapeur d'eau, puis elle peut être utilisée dans les champs (compostage).

Extraction par expression à froid

L'extraction se fait sans chauffage, les plantes sont pressées à froid (notamment les hespéridés : citron, orange, etc.) de l'écorce ou des fruits.

Extraction de l'huile essentielle à partir de l'écorce :

Les premiers procédés d'extraction consistaient à presser l'écorce des Citrus pour faire éclater les tissus contenant l'huile essentielle en les frottant sur des récipients dont les parois étaient recouvertes de pics en métal. Puis le procédé dit à « l'éponge » s'est développé: les écorces étaient pressées plusieurs fois contre un assemblage d'éponges naturelles fixées à une bassine en terre cuite. La pression était accompagnée par un mouvement de rotation de la main. Le mélange exprimé était recueilli par essorage des éponges. Finalement par simple décantation, l'huile essentielle est séparée de la phase aqueuse qui contient aussi des détritux produits par la lacération des tissus de l'écorce.

Extraction à partir des fruits entiers :

Avant d'être pressés, les fruits passent dans des machines qui les trient selon leur taille. Cette opération est nécessaire pour améliorer le fonctionnement des extracteurs, obtenir un meilleur rendement et une huile essentielle de meilleure qualité. Les Citrus sont séparés en trois parties de base : l'huile essentielle, le jus et l'écorce. Il existe trois méthodes fondamentales pour extraire l'huile essentielle des Citrus à partir des fruits entiers, les deux premières étant les plus utilisées :

- système séparant l'huile essentielle et le jus en une seule opération (FMC),
- l'extraction de l'huile essentielle des fruits entiers précède l'extraction du jus (« pélatrice spéciale »),
- l'extraction du jus précède celle de l'huile essentielle

Extraction au CO₂ supercritique

L'originalité de cette technique repose sur le solvant utilisé: il s'agit du CO₂ en phase supercritique. A l'état supercritique, le CO₂ n'est ni liquide, ni gazeux, et cela lui confère un excellent pouvoir d'extraction, modulable à volonté en jouant sur la température de mise en œuvre. Les fluides supercritiques comme le CO₂ sont de bons solvants à l'état supercritique, et de mauvais solvants à l'état gazeux. Les avantages de ce procédé sont les suivants :

- le CO₂ est totalement inerte chimiquement, il est naturel, non toxique et peu coûteux,
- on utilise des basses températures pour sa mise en œuvre,
- en fin de cycle, la séparation entre le solvant d'extraction et le soluté pour obtenir l'extrait est facile (simple détente qui ramène le CO₂ à l'état gazeux), avec une récupération quasi-totale et peu coûteuse,
- les frais de fonctionnement, à l'échelle pilote ou de laboratoire, sont réduits (le CO₂ est continuellement recyclé).

L'extraction au CO₂ supercritique est une technique intéressante qui apporte de nouvelles notes olfactives (méthode d'extraction plus complète et moins dégradante que par la vapeur d'eau). Cependant son installation industrielle reste onéreuse, et l'appareillage est encore envahissant.

Utilisation pharmaceutique et cosmétique:

Les utilisations des substances odorantes des plantes sont connues depuis l'antiquité. Des textes akkadiens de plus de 4000 ans nous apprennent qu'on brûlait à Babylone du cyprès contre les épidémies. Les premiers textes relatant l'utilisation *d'huiles fines* et de parfums sont des papyrus hiéroglyphes égyptiens de plus de 2800 ans.

Les civilisations chinoises et indiennes utilisaient également les huiles essentielles pour la guérison et les soins de beauté.

Plus généralement la phytothérapie, utilisation de substances issues des plantes dans la médecine, est connue de toutes les civilisations. La naissance de l'aromathérapie moderne est due au chimiste René Maurice Gattefossé, dans les années 1920.

Précautions:

Certaines huiles sont dermocaustiques (agressive pour la peau), comme l'origan. Par conséquent, il faut agir avec grande précaution et respecter ces quelques règles de base :

- Ne jamais appliquer une huile essentielle pure sur la peau et surtout sur les muqueuses.
- Le plus souvent, l'huile essentielle doit être très fortement diluée dans un support comme une huile végétale ; mettre une huile essentielle pure sur la peau peut être très dangereux ; sauf indication, ne pas dépasser une concentration de plus de 5 %.
- Certaines huiles essentielles peuvent être irritantes, voire même contenir des allergènes (donc allergisantes pour certaines personnes).
- Éviter de s'exposer au soleil après application d'une huile essentielle car certaines huiles essentielles (surtout les Citrus) sont photosensibilisantes (augmentation de la sensibilité aux U.V.) ou peuvent provoquer l'apparition de taches pigmentées disgracieuses sur la peau.

Ne pas croire que huile « essentielle » signifie « essentiel » au sens de indispensable.

Sur la peau

On choisit l'huile végétale de support en fonction de ses qualités de pénétration, selon que l'on vise le derme ou la circulation systémique par exemple, et selon ses qualités intrinsèques.

Parmi les huiles de support courantes, on trouve l'huile de pépins de raisin et l'huile d'amande douce, mais également l'huile de noisette, l'huile de macadamia. L'huile de tournesol de bonne qualité est une très bonne huile pour le corps.

Quelques huiles essentielles selon son type de peau :

- peau normale : lavande, géranium
- peau grasse : tea tree, lavande, genévrier, cyprès, bergamote, citron, pamplemousse
- peau sèche : rose, palmarosa, bois de santal, géranium, camomille, néroli,
- peau mixte : lavande, citron
- peau sensible : camomille, rose
- peau mature: rose, encens, néroli, palmarosa, géranium

Quelques recettes:

Rhume et état grippal:

Pour commencer, préparez le mélange anti-grippal:

eucalyptus 40 gt

tea-tree 30 gt

cannelle 20 gt

thym 10 gt

Mélangez les HE dans un flacon en verre foncé muni d'un compte-gouttes et laissez reposer 3 ou 4 jours.

Bain: au moins 30 minutes

dans lequel vous ajouterez le mélange anti-grippal 10 gt (voir ci-dessus) dans 1 c. à café d'huile du support. Versez dans l'eau du bain et utilisez les gouttes en suspension pour vous masser le corps.

Désodorisant d'atmosphère: Pour purifier l'air de votre chambre, préparez un désodorisant d'atmosphère en mélangeant dans 1 dl d'alcool. Mélange anti-grippal 20 gt (voir ci-dessus).

Vaporiser les pièces où vous séjournez

Les Douleurs Musculaires:

Par leur concentration et leur pouvoir de pénétration, les huiles essentielles sont un premier choix dans le traitement des douleurs musculo-squelettiques. D'ailleurs, les préparations vendues à cette fin dans le commerce en contiennent mais attention : nous n'encourageons pas l'auto-médication. **Dans le cas d'une douleur sérieuse ou persistante**, consultez. **Et suivez fidèlement les recommandations** au sujet du repos, de l'immobilisation, du port d'une orthèse...

Pour débiter, déterminez si vous composerez une friction ou une onction : la friction convient à de grandes surfaces comme le bas du dos, les épaules, les jambes... tandis que l'onction est plus forte en huiles essentielles et est destinés aux petites surfaces comme un coude, un genou, une cheville.

Choisissez votre huile végétale grasse : amande douce, tournesol... Pour une action drainante, vous pourrez ajouter 10 à 15% d'huile de ricin. L'huile d'argan est un anti-inflammatoire reconnu traditionnellement; on s'en sert comme huile de base ou on l'ajoute à raison de 10 à 25% dans une autre huile végétale. L'huile d'émeu provient de l'oiseau du même nom et elle est reconnue pour son action sur les douleurs articulaires; on peut l'utiliser seule ou en ajouter 10 à 25% dans une huile végétale.

Le bain est un autre moyen de relaxer, de détendre les muscles noués et de profiter des bienfaits des huiles essentielles. **Mais on ne verse pas les huiles essentielles pures** dans l'eau du bain (à moins d'un bain thérapeutique). Il faut les incorporer à un agent dispersant ou à de l'huile grasse. Enfin, toutes les huiles essentielles ne conviennent pas aux bains, certaines sont dermocaustiques et irritantes pour les muqueuses. C'est pourquoi les préparations pour bain feront l'objet de recommandations particulières.

Les courbatures

Friction ou onction

#1 Romarin à camphre, verge d'or et pin sylvestre en parts égales

#2 Litsée citronnée ou lemongrass, Tea Tree et pin sylvestre en parts égales

#3 Eucalyptus citronné ou verveine citronnée à 60% et gaulthérie à 40%

Traumatismes, bleus, ecchymoses, hématomes

Si vous avez avec vous votre trousse premiers soins, appliquez immédiatement quelques gouttes de menthe poivrée ou d'hélichryse pure sur le traumatisme; cette application peut se faire une seule fois, dans les minutes qui suivent. Autrement :

Onction

#1 Hélichryse et laurier

#2 Gingembre

#3 Verge d'or et lavandin super

#4 Hélichryse et lavandin super

Les crampes musculaires (autres qu'à l'estomac et à l'abdomen)

Onction

#1 Estragon

#2 Basilic "grand vert" à 10%, sarriette des montagnes à 10%, gaulthérie à 10% et pin sylvestre à 70%

#3 Romarin à camphre et gaulthérie couchée à parts égales

#4 Lavande officinale, lavandin super et laurier à parts égales

#5 Litsée citronnée et laurier

Art-Massage

Harmonie Corps Esprit

La Lythothérapie ou le Pouvoir des Pierres

On en parle de plus en plus mais depuis la nuit des temps, toutes les civilisations du monde ont toujours utilisé les propriétés thérapeutiques des minéraux.

Les Egyptiens utilisaient entre autres le Lapis-Lazuli qu'ils réduisaient en poudre et qu'ils ingéraient comme traitements médicamenteux. Les Aztèques idolâtraient les pierres, les façonnaient en bijoux qu'ils portaient en différentes parties du corps en fonction de leurs divers maux.

Les Amérindiens voyaient en chaque pierre un esprit protecteur et de ce fait les respectaient grandement.

En acupuncture, les Chinois, maîtres en sciences médicales, renforçaient la puissance énergétique de leurs aiguilles en les faisant terminer par une bille de pierre choisie selon ses propriétés vibratoires.

La médecine ayurvédique a très vite compris quel merveilleux éventail thérapeutique représentait le monde minéral.

Plus proches, en occident, les alchimistes cherchaient la pierre philosophale, et de tout temps, nos religieux se parent de bijoux aux propriétés divines. Le sceau du Pape n'est-il pas une magnifique améthyste aux couleurs de la spiritualité ?

De nos jours, l'industrie utilise les propriétés vibratoires des minéraux car ils ont une fréquence unique et régulière, tout le monde ou presque possède une montre à quartz...

Aujourd'hui, attirés par leur beauté, nous achetons des pierres montées en bijoux...

Nos ancêtres, plus proches et plus respectueux de la nature connaissaient les bienfaits des offrandes que la Terre nous a offert...

Il semblerait que l'impact énergétique des pierres sur notre organisme et notre psychisme résulte d'une analogie structurelle.

Chaque jour nous ingérons des éléments minéraux essentiels à notre équilibre.

Une pierre au creux de votre paume, ou portée en bijou, enclenche un processus de résonance vibratoire, lequel stimulera les minéraux organiques, palliant à d'éventuels dysfonctionnements.

Chaque pierre possède une vibration qui lui est propre et nous pénètre de son énergie en activant nos portes énergétiques, nos chakras.

En fonction de sa structure cristalline, de sa composition, de sa couleur, elle dispose de vertus spécifiques susceptibles d'aider une partie de notre organisme à se réguler et à retrouver son équilibre fonctionnel. Découvrons ou redécouvrons les bienfaits et les propriétés des minéraux afin de vivre plus en harmonie avec nous même...

La **lithothérapie** est une médecine non conventionnelle qui cherche à soigner par le biais des cristaux (améthyste, quartz, œil de tigre, labradorite, aigue-marine, rubis, turquoise, etc.)

Elle considère que les cristaux émettent naturellement une « résonance » ou une « vibration » singulière capable d'améliorer le bien-être de la personne à son contact ou à proximité.

Il n'y a pas de preuves scientifiques de l'efficacité de cette thérapie ou de l'existence d'une « énergie » spécifique aux cristaux.

Le mot *lithothérapie* n'est attesté que depuis quelques dizaines d'années (il aurait été formé dans la seconde moitié du xx^e siècle, en même temps de Phytothérapie).

Il s'agit de l'association des termes grecs *lithos* signifiant pierre et *therapeia* signifiant cure.

Littéralement parlant, ce mot veut dire “méthode qui soigne par l'usage des pierres” du grec ancien ‘λίθος’ [lit^hos] : *Pierre par opposition aux matériaux comme le bois, les métaux...* et ‘θεραπεύω’ [t^hεραπεύω] : *Prendre soin de ...*

Ce qui est aujourd'hui défini sous le terme *lithothérapie* est en fait un mélange de techniques ancestrales utilisant les pierres (pour masser notamment, cf massages Amma au Japon, issues de techniques chinoises utilisant les points du corps (shiatsu), au même titre que l'acuponcture ; ou bien la médecine ayurvédique en Inde, utilisant des pierres polies comme outils de massage) et la chromothérapie (ou Chromathérapie) utilisant les couleurs pour apaiser l'esprit et le corps.

Pratiques de la lithothérapie

Selon cette théorie, les cristaux émettraient une énergie dite fine, bénéfique quelle qu'en soit sa forme : brut, poli, taillé.

Comme les autres pseudo-sciences, la lithothérapie ne s'appuie sur aucune démonstration scientifique.

Les pierres peuvent ainsi être portées sur soi sous forme de pendentif, de collier, de bracelet ou être disposées dans la pièce sous sa forme brute, de géode ou d'objet de décoration (animaux, arbre, fontaine, etc).

La zone de portée augmenterait avec la taille du cristal.

Certains lithothérapeutes utilisent aussi une méthode dite « d'elixir » : un cristal est plongé plus ou moins longuement dans de l'eau distillée ou une autre solution au contact des rayons du soleil, de la lune ou bien dans l'obscurité.

Le liquide ainsi obtenu est ingéré par le patient selon une posologie précise qui dépendrait du type d'elixir et de l'effet escompté.

Cette pratique comporte néanmoins des risques, comme la migration de métaux lourds présents dans certaines pierres et minéraux.

Pour d'autres lithothérapeutes, la sensibilité que nous avons avec les minéraux et les pierres est lié à la présence de ces minéraux dans le corps humain, par exemple, la magnétite située dans l'oreille interne et le cerveau qui régissent l'équilibre et notre sens de l'orientation.

La présence de dioxyde de silicium (quartz) dans chaque cellule de notre corps. Le fer, le magnésium, la potassium et bien d'autres minéraux contenues dans le corps humain en

font un énorme émetteur-récepteur sensible à la présence de tous les minéraux présents autour de lui.

N'oublions pas que le fonctionnement de toutes nos machines repose sur le travail de micro-processeurs composés de silicium (quartz).

Ces lithothérapeutes voient dans cette présence des minéraux en nous, la source de notre attraction naturelle avec les minéraux.

En lithothérapie, un cristal agit selon son type sur la « fréquence vibratoire » de certains points du corps, appelés Chakra ou Méridien (médecine traditionnelle chinoise) (similaires à ceux utilisés en acupuncture).

Après utilisation des cristaux au cours d'un soin ou par simple usage au quotidien, il est nécessaire de purifier les cristaux que l'on a utilisés.

Pour cela les lithothérapeutes utilisent plusieurs méthodes selon la sensibilité physique du cristal.

Parmi elles il y a : l'immersion du cristal dans de l'eau distillée ou de source salée ou non, l'enfouissement dans la terre pour le « purifier » (l'eau salée et la terre étant censées agir comme des terrains neutres, où « l'énergie » va se déverser, « purifiant » la pierre, puis le déposer sur un amas de cristal (cristal de roche, améthyste) appelé « druse » en lumière solaire, lunaire ou stellaire, au contact de la nature ou près d'une flamme, afin qu'il se « recharge » de son « énergie » naturelle, qu'il échangera à nouveau contre celle des patients.

Certains lithothérapeutes préconisent d'attribuer à chaque druse un usage particulier, il convient donc de « programmer » celle-ci à un usage et pas un autre.

La lithothérapie adopte également les conceptions du Kundalinî Yoga et des 7 chakras qui selon leur état - surdimensionnés, affaiblis ou bloqués - influenceraient l'attitude générale d'une personne.

Les cristaux permettraient ainsi d'aider à dénouer ou à rééquilibrer les chakras déficients.

De ce fait, la lithothérapie se préoccupe également de l'influence des « vibrations » qui seraient émises par les couleurs comme en chromathérapie.

Chaque chakra est rattaché à une couleur et les cristaux portant cette couleur influenceraient positivement le chakra relié. Chakra de la Racine (Rouge), du Sexe (Orange), du Plexus Solaire (Jaune), du Cœur (Rose et Vert), de la Gorge (Bleu clair), du Troisième Œil (Indigo, Bleu foncé), de la Couronne (Violet).

Pour toutes ces raisons théoriques, la lithothérapie est bien à distinguer de l'usage médical de certains minéraux possédant de fait des propriétés médicamenteuses quand elles sont absorbées par le patient, ce qui va du sel (qui agit sur la tension) aux différents carbonates

actifs sur le système digestif, en passant par les oligo-éléments reconnus scientifiquement.

Aucune pratique médicale n'emploie des macrocristaux d'origine minière (géodes, bijoux...), et la seule voie d'administration reste l'ingestion de minéraux assimilables par le tube digestif (ce qui n'est pas le cas des pierres utilisées en lithothérapie).

Les principes actifs de la lithothérapie

Les principes actifs de la lithothérapie sont :

- La chromothérapie (ou chromathérapie), qui est la thérapie par les couleurs. Exemple : Le rouge serait, entre autres, un stimulant et un fortifiant.
- L'oligothérapie est une façon de se soigner par les oligo-éléments et les minéraux dont l'homéopathie se sert en quantité infinitésimale. Exemple : olivine = silicate de fer et magnésium.
- Un critère énergétique, plus ou moins aléatoire en fonction de l'utilisateur, doit également être pris en considération

Jadis et selon certains peuples (notamment en Inde antique), les pierres fines et ornementales auraient eu des vertus thérapeutiques.

La médecine mongole traditionnelle et la médecine tibétaines traditionnelle présentent l'utilisation des pierres et minéraux souvent sous la forme de poudre comme solutions thérapeutiques.

La médecine traditionnelle chinoise dans l'article de Wikipédia évoque Zou Yan 鄒衍 (vers 305-240 av. J.-C.) et sa théorie des cinq éléments en indiquant ceci : « À la même période, la médecine chinoise se tourne vers l'étude des poisons, des remèdes végétaux et minéraux, la diététique, la recherche des drogues d'immortalité, la pratique des techniques respiratoires, de la culture physique et la sexologie. »

Depuis les années 1970, des thérapeutes du mouvement new age ont réutilisé les informations fournies par ces documents pour re-inventer la lithothérapie.

Dès l'usage de l'argile en pansement on peut supposer qu'on a pratiqué la lithothérapie.

En Mésopotamie, les tablettes de Nippur témoignent de l'usage de minéraux autant que de plantes. Les égyptiens, les hébreux, les grecs... autant que les indiens ou les chinois.

Il faut cependant noter que l'usage de l'argile en cataplasme ou en emplâtre, a un effet reconnu par la plupart du corps médical, en particulier de purification de la peau (apport de sels minéraux, hydratation...).

Les Pierres Précieuses

L'appellation « **Pierre précieuse** » est donnée à certaines gemmes considérées comme belles, d'une certaine dureté, et rares. Les pierres précieuses les plus belles et les plus rares peuvent aussi être qualifiées de « bijoux ».

Historiquement, quatre types de gemmes sont considérées comme pierres précieuses : **diamants, rubis, saphirs et émeraudes naturels.**

Les **pierres fines** sont des pierre gemmes non classées parmi les quatre pierres précieuses.

Bien que parfois appelées *semi-précieuses*.

Les pierres fines sont définies par une liste de la CIBJO, cette liste a été dressé en 1970 à Zurich.

Une pierre fine est donc un minéral qui est extraite de gîtes naturels.

Quelques exemples :

- **l'agate** (variété de calcédoine), translucide (marron, bleu, blanc, rouge ...)
- **l'aigue-marine** (variété de béryl), transparente (bleu vert pâle)
- **l'alexandrite** (variété de chrysobéryl), verte à rouge suivant le type d'éclairage
- **l'améthyste** (variété de quartz), transparente (violet)
- **l'amétrine**, transparente (mélange améthyste/citrine)
- **la citrine** (variété de quartz), transparente (jaune)
- **la cordiélite**, transparent (bleu foncé)
- **la cornaline** (variété de calcédoine), translucide (rouge, brun-rouge orange...)
- **les grenats**, (nom de famille de nombreux nésosilicates transparents (rouge, marron, vert ou violet)
- **l'hématite**, opaque (gris noir métallique)
- **le jade** (jadéite ou néphrite), translucide (vert pâle, foncé, vert et blanc)
- **la jaspe** (roche siliceuse) opaque (rouge, avec reflet noir à marron)
- **le lapis-lazuli** (roche contenant de la lazurite, de la calcite de la pyrite de la sodalite), opaque (bleu clair et foncé, taches dorée)
- **Le Larimar** (variété de pectolite), opaque (bleu)
- **la malachite**, opaque (vert clair et foncé)
- **l'obsidienne** (roche volcanique), opaque (noir), translucide

- **l'onyx** (variété de calcédoine), transparent (très nombreuses couleurs)
- **les opales**, translucide (très nombreuses couleurs)
- **le péridot** (variété d'olivine), transparent (Vert à vert jaune)
- **la pierre de lune** (Aulaire variété d'orthose), translucide (blanche avec adulescence bleu pâle)
- **le quartz fumé** (variété de quartz), transparent (brun clair à noir)
- **le quartz rose** (variété de quartz), transparent (rose clair)
- **la sardoine** (variété de calcédoine), opaque (orange à marron rouge)
- **les spinelles**, transparent (rouge, marron, vert foncé)
- **la tanzanite**, transparente (bleu saphir, violet, brun)
- **la topaze**, transparente (jaune, bleu, rose, violet...)
- **la tourmaline**, transparente (vert, bleu, marron, rouge, noir ...)
- **la turquoise**, opaque (bleu vert pâle)
- **le zircon**, transparent (incolore, bleu, vert pâle à vert, brun, etc.)

Ces gemmes sont notamment utilisées en joaillerie.