

Huiles essentielles : Solution ou Problème ?

Depuis plusieurs années, des publicités vantent les effets bénéfiques des huiles essentielles pour la santé, notamment comme parfum d'intérieur et pour leurs capacités à améliorer la qualité de l'air intérieur (QAI). Qu'en est-il réellement ?

Les huiles essentielles sont depuis longtemps connues pour leurs vertus thérapeutiques et elles peuvent être utilisées pour parfumer l'ambiance intérieure des logements. Cette semaine, j'ai pu visionner une publicité de la marque PuresSENTIEL qui met l'accent sur la capacité de leur produit à assainir l'air intérieur. Le produit proposé est un mélange de 41 huiles essentielles et le fabricant souligne qu'il s'agit du 3ème produit le plus vendu dans les pharmacies (en dehors des médicaments) ? un spray vendu toute les 12 secondes.

Que contiennent les huiles essentielles ? Les huiles essentielles sont constituées de molécules volatiles odorantes. Il s'agit de Composés Organiques Volatiles (COV). Malheureusement, ces COV ne purifient pas l'air intérieur ? ils le polluent. Ainsi les personnes fragiles, les femmes enceintes par exemple, ou les personnes présentant des problèmes respiratoires (asthme, allergies respiratoires, Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive BPCO, insuffisance respiratoire ?) sont particulièrement vulnérables car l'exposition aux COV présente un risque pour la santé. Deux COV odorants, l'alpha-pinène (odeur de pin) et le limonène (odeur d'agrumes) sont d'ailleurs classés comme prioritaire par [l'Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur \(OQAI\)](#).

En conclusion, contrairement aux allégations des producteurs d'huiles essentielles et de diffuseurs d'huiles essentielles, ces produits ne permettent pas de purifier l'air intérieur des habitations mais augmente la pollution chimique de l'environnement intérieur. Le plus préoccupant est qu'elles soient vendues dans des pharmacies et qu'elles bénéficient d'une bonne opinion des pharmaciens qui les conseillent à leurs clients. L'information du public passe donc par celle des pharmaciens et en gardant un esprit critique sur les publicités « mensongères ».

Rappelons enfin que l'amélioration de la qualité de l'air intérieur passe par une bonne aération du logement (ouverture des fenêtres, ventilation mécanique contrôlée ?), par la limitation des sources de pollution (choix du mobilier, des produits de décoration et des produits ménagers ?) et dans les cas les plus graves par l'installation de systèmes de traitement de l'air avec filtre HEPA, du charbon actif ou de la photocatalyse.

Vous pouvez réaliser un bilan de la qualité de l'air intérieur de votre habitation avec la [gamme de kits d'analyse](#) développée par Kudzu Science le spécialiste du Home Testing.

Mots clés : air intérieur, huile essentielle, pollution air intérieur, environnement intérieur, qualité air intérieur, QAI, composé organique volatile, COV, asthme, allergie, allergie respiratoire, santé, parfum d'intérieur, observatoire de la qualité de l'air intérieur, OQAI, pharmacie, aération, VMC, mobilier, décoration, produit ménager, HEPA, charbon actif, photocatalyse, kit analyse, Kudzu Science