

Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 107 (2009)
Heft: 2

Artikel: Aromathérapie : quelles huiles essentielles pouvons-nous utiliser pendant l'agrossesse
Autor: Bergoz, Céline
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-949793>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 31.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Photo: JBS

Aromathérapie

Quelles huiles essentielles pouvons-nous utiliser pendant la grossesse?

Céline Bergoz a consacré son mémoire de fin d'étude en herboristerie¹ à l'aromathérapie. Elle a souhaité savoir quelles huiles essentielles peuvent être utilisées en toute sécurité, pour la mère et son bébé, aux doses physiologiques et thérapeutiques, pendant la grossesse. La littérature est peu abondante sur ce sujet: les informations qu'on y trouve sont contradictoires et pas suffisamment explicatives pour pouvoir faire rapidement sa propre opinion. Et, dans le doute, les femmes et les sages-femmes s'abstiennent fréquemment d'avoir recours à l'aromathérapie pendant cette période. A la fin de son analyse, Céline Bergoz constate que, sur environ 300 huiles essentielles étudiées, quelque 180 sont utilisables pendant la grossesse et/ou l'accouchement et/ou le post-partum d'une femme allaitante.

La question qui s'est réellement posée est celle des contre-indications. Quelles huiles essentielles ne peuvent pas être utilisées, ou seulement avec prudence, et pourquoi? Finalement, il s'est agi de comprendre quels principes actifs, quelles classes de molécules peuvent être dangereuses ou tout au moins être délicates d'utilisation.

1. Les huiles essentielles utéro-toniques: on ne les utilisera pas pendant la grossesse en raison du risque d'induction de contractions utérines

¹ Céline Bergoz: Aromathérapie à l'usage des sages-femmes – Utilisation des huiles essentielles pendant la grossesse l'accouchement et le post-partum. École de plantes médicinales, Evolène, 2007, 160 p.



Photo: JBS

Pendant la grossesse

Attention aux précautions d'emploi!

Durant les 3 premiers mois de la grossesse

«La prudence est la règle pour toutes les huiles essentielles car le développement fœtal est, durant cette période, le plus sensible à toute substance ingérée par la femme enceinte. Malgré cette prise de conscience, plusieurs huiles essentielles seront utilisées aux conditions suivantes:

- Éviter la voie orale
- Utiliser la voie sublinguale sur une courte période
- Utiliser la voie cutanée en évitant la zone abdominale et dorso-lombaire
- Rejeter systématiquement les huiles essentielles suivantes:

HECT cétoniques:

Salvia officinalis ssp officinalis (Sauge officinale)
Cedrus atlantica (Cèdre de l'Atlas).
Hyssopus officinalis ssp off. (Hysop officinale)
Mentha x piperita (Menthe poivrée)
Mentha pulegium (Menthe pouliot)
Lavandula stoechas (Lavande stoecade)
Rosmarinus off. CT camphre (Romarin camphré).

HECT phénolées:

Eugenia caryophyllus (giroflie)
Cinnamomum verum (fe.) (Cannelle, feuille)
Satureja montana (Sariette des montagnes)
Origanum compactum (Origan compact)
Thymus vulgaris CT thymol (Thym vulgaire à thymol)
Trachyspermum ammi (Ajowan).

HECT à aldéhydes aromatiques:
Cinnamomum cassia (ec.)

(Cannelle de Chine, écorce)
Cinnamomum verum (ec.)
(Cannelle de Ceylan, écorce).

HECT à géraniol ou à eugénol:
utérotoniques
Cymbopogon martinii var. motia (Palmarosa)
Thymus vulgaris CT géraniol (Thym vulgaire à géraniol)
Monarda fistulosa (Monarde fistuleuse)
Eugenia caryophyllus (Giroflie)
Cinnamomum verum (fe.) (Cannelle de Ceylan, feuille)»

Au-delà du 3ème mois

«Une plus grande flexibilité est autorisée mais sera guidée par les grands principes suivants:

- La voie orale uniquement sur des périodes courtes pour un état infectieux sévère avec les capsules d'Origanum compactum sur recommandation médicale
- La voie cutanée reste la voie à privilégier avec la même remarque que celle des 3 premiers mois
- Les huiles essentielles cétoniques restent bannies car des doses trop élevées mènent à une double toxicité: action abortive et neurotoxique
- Les formes rectales, vaginales, nasales, auriculaires deviennent possibles même si la réflexion permanente du thérapeute est indispensable

La meilleure garantie de l'innocuité d'un traitement reste cependant une parfaite connaissance de l'aromathérapie doublée d'une expérience certaine du thérapeute-conseil.»

Source: Dominique Baudoux, Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française vol. 5, «Grossesse», p. 301, Amyris, Bruxelles, 2006.

Ce sont celles contenant du géraniol ou de l'eugénol^[1,2]. Ces deux substances peuvent éventuellement être utilisées pour certaines indications lors de la grossesse lors d'un traitement local et court. On fera alors attention de ne pas stimuler de points réflexes lors de l'application.

Le géraniol est un alcool terpénique qui se trouve en forte quantité dans:

- Cymbopogon martinii var. motia (Palmarosa)
- Cymbopogon martinii var. sofia (Gingergrass)
- Thymus vulgaris CT géraniol (Thym vulgaire à géraniol)
- Monarda fistulosa (Monarde fistuleuse)

L'eugénol est un phénol qui se trouve en forte quantité dans:

- Eugenia caryophyllus (Giroflie, boutons floraux)
- Cinnamomum verum (fe.) (Cannelle de Ceylan, feuille)
- Ocimum gratissimum CT eugénol (Clocimum)
- Pimenta dioica (feuille & baies) («Bay»)
- Pimenta racemosa (fe & baies) (Baie de Saint Thomas)

D'autres huiles essentielles auraient une action utérotonique^[3]:

- Thymus vulgaris CT linalol (Thym à linalol)
- Lippia citriodora (Verveine citronnée)
- Myristica fragrans (Muscadier, enveloppe et noix)
- Basilicum sanctum (Basilic saint ou Tulsi)

2. Les huiles essentielles endocrinomodulantes: leur action est mal connue

On évitera particulièrement l'utilisation de celles ayant une action sur la production d'oestrogène et/ou de progestérone.

Parmi les alcools sesquiterpéniques, certains ont une action oestrogène-like^[1,2] comme le viridiflorol^[1,2] contenu dans:

- Melaleuca quinquenervia CT cinéole (Niaouli)

Et le cédrol (pas de références) contenu dans:

- Cupressus sempervirens (Cyprès, rameau fleuri)

Parmi les alcools diterpéniques, certains ont des similitudes avec les oestrogènes et donc un effet oestrogène-like^[1] comme le sclaréol contenu dans:

- Salvia sclarea (Sauge sclérée)

Parmi les phénols méthyl-éthers, les paranol méthyl-éther également appelés trans-anétholes (ou anétholes) ont des propriétés oestrogène-like et galactogène^[1,2]:

- Pimpinella anisum (Anis vert)
- Foeniculum vulgare (Fenouil doux)

- Illicium verum (Anis étoilé ou badiane)
 - Ravensara anisata (Ravensare anisé)
- Les asarols triméthyl-éthers également appelés bêta-asarones présentent des propriétés similaires^[1] dans:

- Acorus calamus CT asarone (Roseau odorant à asarone).

Certains auteurs citent le chavicol méthyl-éther (= estragole) comme ayant des propriétés oestrogen-like:

- Ocimum basilicum ssp basilicum (Basilic exotique)
- Artemisia dracunculus (Estragon)
- Pinus ponderosa (Pin de Patagonie)

Certaines huiles essentielles ont des propriétés progesteron-like liées à l'action de certaines cétones combinées au chamazulène qui est un sesquiterpène^[1,2,3]:

- Achillea millefolium (Achillée millefeuille)
- Achillea ligustica (Achillée de Ligurie)
- Tanacetum annuum (Tanaisie annuelle ou Camomille bleue)
- Matriarca recutita (Matricaire ou Camomille allemande)

D'autres huiles essentielles auraient également des propriétés progesteron-like^[3]:

- Rosmarinus officinalis CT verbénone (Romarin à verbénone)
- Vetiveria zizanioides (Vétiver)
- Vitex agnus castus (Gattilier ou Vitex)

Parmi les esters, quelques-uns ont des propriétés hormon-like ayant une action sur l'axe épiphysio-hypophysio-gonadique^[2]. Il s'agit des lachnophyllum méthyl-esters et des matriarca méthyl-esters contenus en quantité importante dans:

- Coniza bonariensis (Vergerette du Canada, herbe fleurie)
- Coniza canadensis (Vergerette de Naudin, herbe fleurie)

3. Les huiles essentielles à cétones: elles sont neurotoxiques et abortives à différents degrés

La toxicité de ces molécules varie en fonction du type de cétone, de la dose administrée, de la voie d'administration choisie et des seuils de tolérance individuelle^[1,2].

Mode d'action (concernant la mère et le fœtus):

1. passage de la barrière hémato-encéphalique
2. action lipolytique déstructurant les gaines de myéline
3. dysfonctionnement neuronique avec excitation, stupéfaction puis dépression allant jusqu'au coma^[1].

Les cétones terpéniques les plus toxiques^[2]:

- Méthyl heptyl cétone dans Ruta graveolens (Rue)
- Tagétone dans Tagetes glandulifera (Tagete)

- Artemisia cétone dans Santolina chamaecyparissus (Santoline)
- Fenchone dans Lavandula stoechas (Lavande stoecade)
- Thuyone dans Thuya occidentalis (Thuya occidentale), Salvia officinalis (Sauge officinale), Artemisia absinthium (Absinthe à thuyone)
- Pulégone dans Mentha pulegium (Menthe pouliot)
- Pinocamphone dans Hyssopus officinalis ssp off. (Hyssope officinal)
- Davanone dans Artemisia pallens (Davana), Lantana camara (Lantana)
- Menthone dans Mentha piperita (Menthe poivrée)

L'huile essentielle de Salvia officinalis peut contenir jusqu'à 70% de cétones monoterpéniques. Elle a un effet contracturant durant l'accouchement difficile à combattre même à l'aide de bêta-mimétiques^[2].

Le camphre est une cétone aussi appelée bornéone. Éviter les produits camphrés, les baumes camphrés, alcool camphrés (notamment utilisés par les esthéticiennes) pendant la grossesse^[1]. Se trouve dans:

- Rosmarinus officinalis CT bornéone (Romarin camphré)
 - Lavandula latifolia (Lavande aspic)
- Prudence aussi avec:
- Eucalyptus polybractea CT cryptone (E. à fleurs multiples à cryptone)
 - Eucalyptus dives CT piperitone (E. mentholé à piperitone)
 - Abies alba (Sapin blanc ou argenté)
 - Mentha spicata (Menthe verte)
 - Carum carvi (Carvi)
 - Anethum graveolens (Aneth odorant)
 - Curcuma longa (Curcuma)



Céline Bergoz, sage-femme diplômée, formée en herboristerie, travaille à Genève à la Clinique des Grangettes et à l'Arcade des sages-femmes.

- Cedrus atlantica (bois) (Cèdre de l'atlantique ou de l'atlas)
- Cedrus deodara (Cèdre de l'himalaya)
- Cupressus arizonica (Cyprès bleu de l'arizona)
- Cinnamomum camphora ssp japonicum (Camphrier ou Laurier du Japon)
- Achillea millefolium (Achillée millefeuille).

Au-delà du 3^{ème} mois, il est possible d'utiliser certaines

huiles essentielles contenant des cétones dites «douces» lors d'un traitement local et court:

- Rosmarinus officinalis CT verbénone (Romarin off. à verbénone) contenant de la verbénone
- Helichrysum italicum (Immortelle ou Hélicryse) contenant des bêta diones

4. Les huiles essentielles à phénols méthyl-éthers et éther-oxydes: certaines sont neurotoxiques et abortives

En général, les huiles essentielles à éthers sont éventuellement dermocaustiques. Pendant la grossesse on les diluera au moins à 50%.

Certaines sont dangereuses d'utilisation pendant la grossesse. A savoir celles contenant de l'anéthole:

- Pimpinella anisum (Anis vert)
- Foeniculum vulgare (Fenouil doux)
- Illicium verum (Anis étoilé ou badiane)
- Ravensara anisata (Ravensare anisé)

Contenant des bêta-asarones:

- Acorus calamus CT asarone (Roseau odorant à asarone).

Contenant de l'apiole et de la myristine:

- Myristica fragrans (noix et env.) (Muscadier)





Photo: JBS

- *Petroselinum crispum* (Persil frisé)
- *Crithmum maritimum* (Crithme marine)

5. Les huiles essentielles à phénols: hépatotoxiques et dermocaustiques

Elles ne sont pas formellement exclues, à l'exception du 1^{er} trimestre de grossesse. Elles nécessitent les mêmes précautions que pour les autres personnes adultes. La dermocausticité peut être accrue en raison de la plus grande sensibilité de la peau lors de la grossesse.

Contenant du carvacrol:

- *Origanum compactum* (Origan compact)
- *Origanum onites* (Origan de Turquie)
- *Origanum heracleoticum* (Origan de Grèce)
- *Corydanthus capitatus* (Origan d'Espagne)
- *Thymus vulgaris* CT carvacrol (Thym vulg. CT carvacrol)
- *Thymus serpyllum* (Serpolet)
- *Thymus saturoides* (Thym saturéide)
- *Satureja montana* (Sariette des montagnes)
- *Satureja hortensis* (Sariette des jardins)

Contenant du thymol:

- *Trachyspermum ammi* (Ajowan)
- *Thymus vulgaris* CT thymol (Thym vulgaire CT thymol)

Contenant de l'eugénol:

- *Eugenia caryophyllus* (Giroflier)
 - *Cinnamomum verum* (fe.) (Cannelle de Ceylan, feuille)
 - *Ocimum gratissimum* CT eugénol (Clocimum)
 - *Pimenta dioica* («Bay», feuille et baie)
 - *Pimenta racemosa* (Baie de saint Thomas, feuille et baie)
- «L'eugénol est moins toxique que le thymol, lui-même 18 fois moins toxique que le carvacrol»^[2].

6. Les huiles essentielles à aldéhydes terpéniques: elles peuvent être irritantes pour la peau et les muqueuses

D'autant plus irritantes que la grossesse les rend sensibles. Préférer une dilution de 50%.

Contenant du néral (citral):

- *Leptospermum scoparium* (Manuka)
- *Leptospermum citratum* (Leptosperme citronné)
- *Cymbopogon flexuosus* (Lemongrass)
- *Cymbopogon citratus* (Verveine des Indes)
- *Litsea citrata* (Litsée citronnée)
- *Melissa officinalis* (Mélisse officinale)
- *Lippia citriodora* (Verveine citronnée)

Contenant du citronnellal:

- *Leptospermum citratum* (Leptosperme citronné)
- *Cymbopogon winterianus* (Citronnelle de Java)
- *Eucalyptus citriodora* CT citronnellal (E. citronné)

Contenant du géraniol (citral):

- *Cymbopogon citratus* (Verveine des Indes)
- *Leptospermum citratum* (Leptosperme citronné)
- *Litsea citrata* (Litsée citronnée)
- *Melissa officinalis* (Mélisse officinale)
- *Pelargonium x asperum* cv. Egypte (Géranium rosat)
- *Lippia citriodora* (Verveine citronnée)

Contenant du myrtéol:

- *Myrtus communis* CT ac. myrtényle (Myrte commun)

Contenant du anisial:

- *Pimpinella anisum* (Anis vert)

Contenant du cuminal:

- *Cuminum cyminum* (Cumin officinal)

7. Les huiles essentielles à coumarines: photosensibilisantes

Photosensibilisantes, principalement après une application cutanée (exposition aux rayons du soleil contre-indiquée). Sensibilité accrue pendant la grossesse:

- *Ammi visnaga* (Khella)
- *Angelica archangelica* (rac. & sem.) (Angélique archangelique)
- *Citrus limon* (z.) (Citronnier, zeste)
- *Citrus aurantifolia* (z.) (Limetier, zeste)
- *Citrus aurantium* ssp *aurantium* (z.) (Oranger bigaradier)
- *Citrus aurantium* ssp *bergamia* (z.) (Bergamotier, zeste)
- *Citrus medica* (z.) (Cédratier, zeste)
- *Citrus paradisi* (z.) (Pamplemoussier, zeste)
- *Citrus hydnifolia* (z.) (Citronnier combawa, zeste)
- *Citrus limetta* (z.) (Limetier doux, zeste)
- *Citrus reticulata* (z.) (Mandarinier, zeste)
- *Citrus sinensis* (z.) (Oranger, zeste)
- *Fragaria schinifolia* (Fragaria, fruit)
- *Lippia citriodora* (Verveine citronnée)
- *Pittosporum undulatum* (fe.) (Pittosporum)

En conclusion, une fois le 1^{er} trimestre passé, pendant lequel une très grande prudence est de mise, relativement peu d'huiles essentielles sont formellement contre-indiquées pendant la grossesse. ◀

Références

- [1] Baudoux Dominique: Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française, vol. 5 «Grossesse», Inspir, Luxembourg, 2006.
- [2] Franchomme Pierre & Pénouël Daniel: L'aromathérapie exactement, Roger Jollois, Paris, 2001.
- [3] Bendani Malika & Leuba Catherine: Les rythmes de la femme et les huiles essentielles, support de cours de formation d'aromathérapie Usha Veda, 2006-2007.