

Cercles des Naturalistes de Belgique®

**Société royale
association sans but lucratif**

Belgique – België
P.P. - P.B.
5600 Philippeville 1
6/13

**N
A
T
U
R
A
L
I
S
T
E
S**



Périodique trimestriel
n° 2/2011 - 2^e trimestre
Bureau de dépôt : 5600 Philippeville 1

L'ÉRABLE

BULLETIN TRIMESTRIEL D'INFORMATION

35^e année

2011

n° 2

Sommaire

Les articles publiés dans L'Érable n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

Sommaire	p. 1
L'avenir de la Forêt de Soignes, par J. Sténuît	p. 2
Encart détachable : Les pages du jeune naturaliste.....	p. 9
Si les prés pouvaient accueillir des arcs-en-ciel, par C. Biesmans et B. Clesse	
Les huiles essentielles et le naturaliste, par J. et M. Waterschoot	p. 13
Programme d'activités 3 ^e trimestre 2011	p. 21
Dans les sections	p. 35
Stages	p. 36
Nuit des Étoiles 2011	p. 40
Leçons de nature 2011 (première partie).....	p. 41
Conférence à Attert.....	p. 43
Le Centre d'Écologie appliquée du Hainaut	p. 44
Rendez-vous sur les sentiers. Appel à projets	p. 45
Sentier de la loutre : appel à collaboration	p. 46
Un don pour la nature : pensez-y!	p. 46
Formation en mycologie 2011 : lancement des inscriptions	p. 47
Rencontres hétéroptéristes franco-belges	p. 47
In Memoriam.....	p. 48

Couverture : Forêt de Soignes. Photo D. Hubaut.

Mise en page : Ph. Meurant (Centre Marie-Victorin).

Éditeur responsable : Léon Woué, rue des Écoles 21 - 5670 Vierves-sur-Viroin.

Dépôt légal : D/2011/3152/2 • ISSN 0773 - 9400

Bureau de dépôt : 5600 PHILIPPEVILLE

Ce travail a été publié avec l'aide du Ministère de la Région wallonne/Division de l'Emploi et de la Formation, avec le soutien du Ministère de la Région wallonne/Direction Générale Agriculture, Ressources Naturelles et Environnement et avec le soutien de la Communauté française.



membre de l'Union
des Éditeurs de la
Presse Périodique



Sources Mixtes
Groupe de produits issu de forêts bien
gérées et d'autres sources contrôlées.
www.fsc.org Cert no. CV-COC-809718-CQ
© 1996 Forest Stewardship Council



COMMUNAUTÉ
FRANÇAISE



Le naturaliste et les huiles essentielles



Texte : Julien Waterschoot

Aromathérapeute et réflexologue, formateur

Marcel Waterschoot

Président du Centre d'Étude de Réflexologie

Aromathérapeute, formateur

Introduction

L'Essence est la substance brute volatile et odorante que secrète la plante aromatique. Elle est extraite par expression mécanique.

L'Huile Essentielle (H.E.) est une essence distillée à la vapeur d'eau. La présence de vapeur, d'oxygène et de chaleur modifie donc la composition biochimique.

« Au point de vue de l'évolution, l'huile essentielle résulte de la rencontre entre la partie la plus évoluée du règne végétal, à savoir la biosphère des plantes aromatiques, avec l'espèce la plus évoluée du règne animal, l'être humain » (Dr Daniel Pénoël).

Abréviations :

cc : cuillère à café

H.E. : Huile Essentielle

H.V. : Huile végétale grasse



Lavande vraie. *Lavandula angustifolia* (Photo B. Clesse)

Le monde du Vivant évolue depuis des milliards d'années. Ses composants ont développé une **stratégie de survie** pérenne face aux variations de température, d'humidité, de pression, d'érosion, de rayonnements cosmiques et telluriques, aux cataclysmes de toute nature. Il a dû développer des réponses adaptatives à son environnement, aux attaques de prédateurs, de bactéries, de virus et d'agressions mécaniques de toutes sortes.

« La plante aromatique se sert du langage de la chimie comme nous du langage fait de lettres et de mots. Les lettres, en tant que telles, sont dépourvues de sens. Seules leur combinaison en mots et l'association de mots entre eux génèrent du sens, celui d'un langage. La plante aromatique a fabriqué ainsi des dizaines, voire **des centaines de molécules toutes en relation harmonieuse entre elles**. Cela a demandé depuis le génome jusqu'à la plante finie, en passant par l'A.R.N. et par la synthèse de tous les enzymes impliqués, une somme de travail pressentant un but supérieur et une forme de finalité, car la nature sait ce qu'elle fait et pourquoi elle le fait. Et, quand une voie ne présente pas d'intérêt, elle finit par être abandonnée au cours des millions d'années d'évolution. » (Dr Daniel Pénéol).

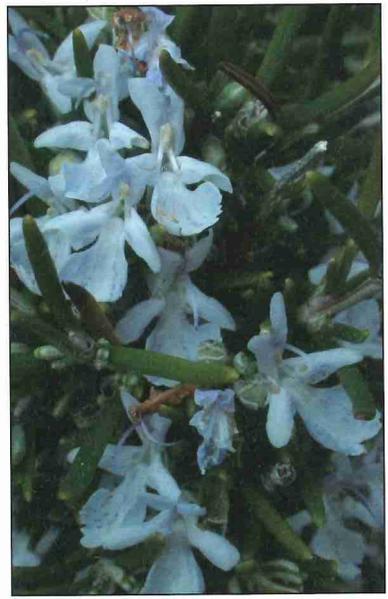
Les essences et Huiles Essentielles ont une structure **ternaire aromatique** réunissant la matière, l'énergie et l'information.

Le système immunitaire individuel et collectif de l'Homme, depuis son apparition, c'est-à-dire toute récente, a évolué et a pu bénéficier pour le construire, le maintenir et le renforcer lorsque c'était nécessaire avec les éléments provenant des mondes végétal, animal et minéral. **Une filiation très étroite** s'est établie entre eux au fur et à mesure du temps et nous la retrouvons dans son environnement naturel à toutes les périodes, dans toutes les ethnies et tous les continents pour tous les usages : culinaire, pharmaceutique, esthétique et sacré. Certaines molécules aromatiques sont proches de certains assemblages d'atomes participant au fonctionnement du corps humain.

Une conséquence de cette filiation fait que l'emploi dans des conditions normales d'utilisation des huiles essentielles, tant en prévention qu'en guérison **ne présente pas de iatrogénicité**. A condition bien sûr que les doses physiologiques soient respectées et que certaines molécules délicates soient utilisées avec circonspection.

Les Huiles Essentielles, **issues du métabolisme de plantes supérieures chlorophylliennes** convertissant le rayonnement électromagnétique et les photons en liaisons riches en énergie grâce à des réactions enzymatiques spécifiques, ont une **action topique** pour soigner la pathologie mais également les **manifestations circonvolutionnaires l'accompagnant** ainsi qu'une **action systémique psycho-neuro-endocrino-immunologique**.

Les Huiles Essentielles s'utilisent en très faible ou plus grande quantité suivant les familles biochimiques utilisées ; de même en fonction de celles-ci les H.E. devront être diluées. Dans certaines circonstances, le corps humain demande et **accepte de très grandes quantités**. Toutes les voies d'administration peuvent être utilisées à l'exception de la voie des yeux absolument interdite ; les voies intra-musculaires et veineuses sont également interdites (et si elles sont utilisées doivent être absolument pratiquées en milieu hospitalier par un médecin aromatologue). Grande dilution sur les muqueuses.



Romarin. *Rosmarinus officinalis*.
(Photo B. Clesse)

Aide-mémoire du naturaliste secouriste

Coupure généralement à la main en cueillant des fougères ou certaines herbes coupantes par exemple.

- 2 réponses aromatiques : le saignement et le risque infectieux.

- H.E. utilisées : le géranium rosat (*Pelargonium x asperum*) ou le ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus*) (chère) toutes 2 hémostatiques.

L'arbre à thé, dit aussi tea tree (*Melaleuca alternifolia*) anti-bactérien, anti-viral, anti-fongique, anti-parasitaire et immunostimulante.

Soins : application de quelques gouttes pures dans la plaie de géranium rosat pour arrêter l'hémorragie. Ensuite application de quelques gouttes d'arbre à thé pures dans la plaie, la quantité sera déterminée par l'importance de celle-ci ; ne pas hésiter ou avoir peur, cette H.E. n'a aucune contre-indication ; de plus elle ne pique pas. Couvrir d'une gaze ou sparadrap imbibé de ces 2 H.E. et comprimer quelques instants. Renouveler s'il y a lieu. Surveiller par la suite la restauration des tissus ; si de l'infection se manifestait malgré tout, supprimer le géranium rosat et masser toute la zone avec l'arbre à thé 3 à 4 fois par jour.

Brûlure due au soleil ou à la manipulation de plantes dangereuses telle que par exemple la berce du Caucase (*n.d.l.r. : il faut absolument faire interdire la vente de cette plante par des sociétés horticoles*).

- Réponse aromatique à la douleur et à la réparation des tissus.

- H.E. utilisées : la lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) antispasmodique, anti-inflammatoire, calmante, sédative et spécifique des problèmes de peau.

La lavande aspic (*Lavandula spica*) spécifique des brûlures, des piqûres de toute nature et morsures de vipère.

- Soins de la brûlure solaire : massage léger (mains propres) de quelques gouttes de lavande vraie diluée dans une huile végétale de qualité bio d'amande douce ou autre. Répéter jusqu'à disparition de la douleur et puis 3 fois par jour jusqu'à guérison complète.

- Soins de la brûlure de plante : massage léger si c'est possible de quelque gouttes de lavande aspic. Sinon pulvériser un mélange de lavande aspic et d'Arbre à thé au moyen d'un flacon pulvérisateur sur la zone brûlée (un flacon pulvérisateur vide, propre nettoyé à l'alcool devrait toujours être disponible dans la pharmacie). Répéter à intervalles réguliers. Si brûlure grave et étendue et/ou yeux, nez, oreilles, bouche, parties génitales, c'est une urgence médicale, appliquer le traitement, répéter après 3 minutes puis toutes les 5 minutes jusqu'à intervention des secours.

N.B. : interdiction absolue d'utiliser de la menthe poivrée sur une brûlure.

Piqûres et morsures d'insectes et animaux telles que moustiques, taons, guêpes, aoûtats, méduses... toutes bestioles adorées des naturalistes en campagne.

- Réponse aromatique à la douleur, à l'inflammation, à la démangeaison et à l'infection.

- H.E. utilisées : la lavande aspic et l'arbre à thé citées plus haut.

- Soins : extraire éventuellement le dard ; attention à la conformation différente du dard de l'abeille (en dent de scie) et de la guêpe (cylindrique en pointe). Application de 2 à 3 gouttes de lavande aspic à l'endroit de la piqûre ou de la morsure et masser toute la zone du centre vers la périphérie et dans

les sens des aiguilles de la montre. Répéter après 3 minutes puis 5 minutes et puis en espaçant les applications suivant les besoins. Après les 2 premières applications alterner celles-ci avec l'Arbre à thé.

- Tiques (consulter l'Érable 2/2009 pour la documentation) : appliquer 5 gouttes pures d'Arbre à thé sur la tique, attendre 5 minutes et retirer la tique morte ou agonisante avec une pince spéciale (en lousange) en essayant d'extraire également le rostre. Si le rostre n'a pu être retiré, ce n'est pas grave. Remettre 3 gouttes pures sur la plaie et masser la zone. Répéter 3 fois par jour pendant 2 jours et bien observer l'évolution. L'érythème inflammatoire doit avoir disparu.

Traitement naturel de la complication d'une morsure de tique non ou mal soignée :

-H.E. utilisées : origan compact (*Origanum compactum*) anti-infectieuse puissante à zone d'action étendue (respiratoire, oro-intestinale, urogénitale, nerveuse, sanguine, lymphoganglionnaire) et à large spectre d'action (bactéricide, mycobactéricide, fongicide, viricide, parasiticide), tonique stimulante générale, immunostimulante. cf. L'Aromathérapie exactement (Pierre Franchomme et Dr Daniel Pénéol Ed. Roger Jollois).

La cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*) anti-infectieuse, antibactérienne à très large spectre d'action et à action puissante, antiparasitaire, antifermentaire et antiseptique, tonique et stimulante générale, respiratoire et nerveuse. (cf. même réf. que ci-dessus).

- Soins : par voie orale prendre de l'origan compact sous forme d'oléocapsule Pranarôm. Prendre 1 (une) oléocapsule par 25 kg de poids (Exemple : personne de 80 kg = 3 oléocapsules) et avec 1 goutte de cannelle de Chine par 25 kg de poids diluée dans une cuillère à café d'huile végétale d'olive en alternant les 2 H.E. à chaque prise.

4 prises par jour pendant 7 jours en alternant donc l'origan compact et la cannelle de Chine. Ne pas dépasser les doses indiquées. Ce traitement devra se conduire sous surveillance médicale. Simultanément les membres gonflés et enflammés devront être massés 3 fois par jour avec de l'arbre à thé pure. Si irritation de la peau (peau très sensible toujours possible) ajouter un peu d'huile végétale d'amande douce. Beaucoup boire durant le traitement.

À noter que si l'origan compact est pris sous forme liquide elle devra également obligatoirement être diluée dans une cuillère à café d'huile d'olive. Ces 2 H.E. comprennent en effet des molécules phénols pour l'une et des aldéhydes aromatiques pour l'autre qui sont dermocaustiques. Le sucre n'est pas un excipient suffisant dans ce cas.

- Pour soutenir le foie durant le traitement prendre par voie orale 1 goutte par 25 kg d'H.E. de carotte cultivée, de romarin verbénone et de citron (bio car l'essence extraite se trouve dans le zeste) diluées dans une cuillère à café d'huile d'olive. Alternier ces 3 H.E. à chaque prise.

Exemple : personne de 55 kg. Prendre le matin 1 goutte de carotte cultivée + 1 goutte de romarin verbénone diluée dans 1 cc d'huile d'olive. À midi 1 goutte de romarin verbénone + 1 goutte de citron toujours diluées. Le soir 1 goutte de citron + 1 goutte de carotte cultivée diluées. Ne pas dépasser les doses indiquées.

Après une semaine de traitement, prise de sang et reprise éventuelle du traitement suivant les résultats. En principe après 3 semaines tout doit être rentré dans l'ordre. Mais attention, le temps de traitement dépend de l'ancienneté de la complication. Ce sera au patient aidé de son médecin à juger de la poursuite au-delà des 3 semaines.

- Pour information, ce traitement a été suivi pendant 15 jours sans discontinuer par un des auteurs de l'article lors d'un séjour au Congo et loin de tout centre civilisé suite à une piqûre d'insecte non iden-



Citronnier. *Citrus limon* (Photo B. Clesse)

tifié et qui a fait doublé le volume de sa jambe accompagné d'un gonflement impressionnant au niveau des ganglions de l'aîne. À remarquer que dans ce pays, il existe des insectes autrement plus dangereux que dans nos contrées.

Prévention piqûres d'insectes : un bon produit existe sous forme de vaporisateur, le Volarome dans la marque du Docteur Valnet. Vaporiser les surfaces découvertes aux heures où les moustiques ou insectes piqueurs sont les plus actifs ou avant toute promenade, excursion ou découverte de la nature. Pour les personnes couvertes, ne pas oublier de vaporiser les chevilles et les poignets.

Réaction anaphylactique suite à une piqûre ou morsure d'insecte

- Réponse aromatique à la peur, à la douleur, à l'inflammation, à la démangeaison et à l'infection ainsi qu'à la réaction immunitaire.

- H.E. utilisées : l'estragon (*Artemisia dracunculus*) antispasmodique neuromusculaire, anti-inflammatoire, antiallergique, stimulante hépatique.

Le niaouli (*Melaleuca quinquenervia cineolifera*) anti-inflammatoire, temporisatrice des phénomènes allergiques, antiprurigineuse, stimulante hépatocytaire.

La camomille noble (*Anthemis nobilis*) antispasmodique, calmante du SNC (système nerveux central), antitraumatique physique et psychologique.

- Soins : application de 2 gouttes de lavande aspic, 2 gouttes d'estragon, 2 gouttes de niaouli en massage sur la zone de la piqûre.

Donner simultanément 1 goutte d'estragon pure en sublingual (sous la langue) à renouveler 5 minutes après.

Masser sur chaque poignet 3 gouttes de camomille noble.

Ce traitement en attendant l'intervention des secours vu que c'est également une urgence médicale.

Note de l'éditeur : en cas de choc anaphylactique, il faut toujours appeler en urgence un médecin ou le centre médical le plus proche.

Empoisonnement par intoxication alimentaire, par exemple par l'ingestion de champignons vénéneux.

- Réponse aromatique à l'atteinte de l'intégrité des organes (foie, reins...) et des systèmes (nerveux, hormonal, immunitaire...)

- H.E. utilisées : la livèche (*Levisticum officinale*) détoxifiante (stimulation des hépatocytes et des canaux biliaires), action antitoxique au niveau hépatique et rénal (contrepoison) très efficace, neurotonique (action sur le cervelet et sympathique), myotonique (muscles lisses) (Cfr même réf. que ci-dessus).

- Soins : par voie orale prise d'1 goutte de livèche par 25 kg de poids juste après l'ingestion du poison. Puis 1 prise orale de livèche toutes les 2 heures en association et en alternance avec le romarin verbénone et la carotte cultivée (voir ci-avant). Ne jamais dépasser 1 goutte par 25 kg de poids et par prise.

Ajouter 2 gouttes en massage sur chaque poignet 3 fois par jour de marjolaine des jardins (*Origanum majorana*) ou de bigaradier (*Citrus aurantium*) toutes 2 soignant les dystonies neurovégétatives de toutes étiologies.

L'apparition des symptômes dans le temps détermine la dangerosité du poison ingéré.

Dans le cas où ces symptômes se déclarent après 1 ou plusieurs jours (jusqu'à 4 jours parfois) appliquer le traitement mais examiner avec le médecin ou le centre anti-poison le meilleur traitement à appliquer.

Remarques générales

Toujours posséder une petite bouteille (30 ml) d'huile végétale d'amande douce dans la pharmacie pour d'une part



Livèche. *Levisticum officinale* (Photo B. Clesse)

pouvoir réagir en cas d'irritation de la peau et d'autre part en cas de projection d'H.E. dans les yeux : baigner ceux-ci avec de l'huile végétale (avec de l'ouate bien imbibée) et non avec de l'eau car les H.E. ne sont pas miscibles dans l'eau.

Lors de l'emploi d'Huiles Essentielles, bien observer les réactions. Comme avec toute substance, une allergie individuelle peut se produire. Ne pas oublier qu'une huile essentielle comporte de nombreuses molécules biochimiques (parfois des centaines). Dans ce cas, arrêter immédiatement l'emploi de l'huile essentielle en question. Attention toutefois de ne pas confondre allergie avec une simple irritation de la peau où il suffit de diluer avec une huile grasse.

La meilleure manière d'apprivoiser les Huiles Essentielles c'est de suivre une formation brève de 2 x 3 heures en aromathérapie familiale. Trop d'erreurs sont distillées par la radio et les magazines (surtout féminins).

Pour toute information ou demande complémentaire d'explication concernant cet article :

Julien Waterschoot, Aromathérapeute et réflexologue, formateur

Gsm : 0495/124.274 Courriel : waterschootjulien@skynet.be

Marcel Waterschoot, Président du Centre d'Étude de Réflexologie et Aromathérapeute, formateur

Gsm : 0477/064.435 Courriel : marcelwaterschoot@gmail.com



Camomille noble. *Anthemis nobilis* (Photo B. Clesse)

Glossaire

- Anaphylactique** : qui produit une réaction violente suite à l'introduction d'un allergène. Met la vie en danger s'il n'y a pas d'intervention médicale dans l'heure.
- Anti-allergique** : qui atténue ou supprime les manifestations dues à la sensibilisation anormale du système immunitaire
- Antibactérien** : actif contre les bactéries
- Antifermementaire** : qui s'oppose aux effets de la dégradation de substances par des enzymes secrétés par des micro-organismes
- Antifongique** : actif contre les champignons, moisissures et levures
- Anti-infectieuse** : qui empêche la pénétration des microbes et des virus
- Anti-inflammatoire** : qui aide dans les réactions de défense désagréables de l'organisme
- Antiparasitaire** : actif contre les parasites
- Antiprurigineuse** : qui soigne les démangeaisons
- Antiseptique** : qui lutte contre les germes de la peau et des muqueuses
- Antispasmodique** : qui lutte contre les spasmes musculaires et du système nerveux végétatif
- Antitoxique** : qui lutte contre les effets des substances toxiques
- Antitraumatique** : aide contre les manifestations dues à un choc physique ou psychologique
- Antiviral** : actif contre les virus
- Bactéricide** : qui détruit les bactéries
- Calmante** : qui apaise
- Dermocaustique** : qui attaque les tissus de la peau
- Détoxifiante** : qui neutralise et évacue les substances toxiques
- Dystonie neurovégétative** : lorsque le parasympathique et l'orthosympathique ne sont plus alternés dans le temps mais apparaissent simultanément
- Etiologie** : de toute cause ou origine
- Fongicide** : qui détruit les champignons, moisissures et levures
- Hémostatique** : capable d'arrêter les saignements et les hémorragies
- Hépatique** : qui se rapporte au foie
- Hépatocytaire** : qui se rapporte aux cellules du foie
- Iatrogène** : se dit des pathologies provoquées par les molécules de synthèse
- Immunostimulante** : qui stimule le système immunitaire déficient
- Mycobactéricide** : qui détruit les bactéries constituées de bacilles
- Myotonique** : qui renforce les tissus musculaires
- Neurotonique** : qui renforce le système nerveux
- Parasiticide** : qui détruit les parasites
- Sédative** : qui calme les douleurs
- Systémique** : qui a rapport à l'ensemble de l'organisme
- Tonique** : qui donne du tonus et de la vigueur
- Topique** : qui a une action localisée à une zone ou un système déterminé
- Viricide** : qui détruit les virus