

Chapitre 1



Petite histoire de l'aromathérapie

Un savoir vieux comme le monde

De tout temps et sur les cinq continents, les hommes ont utilisé les plantes pour prévenir ou guérir des maladies. Il y a plus de soixante mille ans, les peuplades primitives enterraient déjà leurs morts en les recouvrant de fleurs (fouilles des cavernes de Shanidar). Quelles étaient donc les techniques utilisées dans chaque endroit du globe, avant et après notre ère ?

■ En Mésopotamie

À Sumer, il y a cinquante siècles, herboristes et prêtres étaient de savants médecins qui soignaient « l'âme pour guérir le corps », et trouvaient que « l'enténébrement » (le terme « maladie » n'existait pas encore) était une « crise curative » préparant la renaissance de l'esprit. Les frictions aux huiles essentielles étaient couramment utilisées pour entretenir la santé, rétablir la circulation du « souffle de vie » (énergie vitale), favoriser la « vivification » (guérison). Par exemple, le rôle du médecin était de permettre au patient de retrouver la « lumière de gloire » et le « secret du cœur » (la santé). À Sumer, la médecine était donc sacrée.

Une médecine bien rodée

Une éminente sumerologue française, Marguerite Enderlin, nous rapporte que le médecin-prêtre est thaumaturge et sait accompagner le patient dans la descente et lors de la remontée des enfers. Cet enseignement secret et initiatique donné à chaque médecin n'a pas encore été décrypté sur toutes les tablettes sumériennes, et peut-être restera-t-il, à jamais, inviolé ? Mais au moins sait-on qu'après une préparation spirituelle faite de recueillement et de prières, le médecin commençait sa consultation par un examen clinique très complet et très approfondi : allure générale du patient, stature, démarche, agressivité, désordres mentaux, fièvre, qualité de l'œil, de la pupille, des urines, de l'élasticité des muscles, de l'odeur, puis observation et déduction de l'état des organes et analyse des douleurs internes, enfin examen de la tête et des os. Le praticien connaissait l'importance des rythmes d'aggravation et d'amélioration des symptômes et, suivant les cas, administrait ses médicaments à des moments bien précis, à l'aube, au crépuscule ou pendant la nuit, comme la médecine traditionnelle chinoise le prescrit encore. D'autres tablettes mentionnent les périodes critiques d'une maladie, ses phases cycliques ou successives, et prévoient le nombre de jours séparant le malade d'une inévitable issue fatale ou bien de la guérison.

Sur certaines tablettes mésopotamiennes, datant de plus de quatre mille ans av. J.-C., on trouve, gravé en caractères cunéiformes, l'énoncé précis de prescriptions médicales. Par exemple, pour les maux de tête : « Tu mélangeras du sapin, de la myrrhe, des roses, du mucilage de sésame, de la fêrulle commune avec du son, que tu délayeras dans de la bière ordinaire et tu lui feras un enveloppement autour de la tête ; pour les dermatoses : si un homme a des démangeaisons à la tête, tu pileras du ricin et de la salicorne. Avec de l'eau, tu lui laveras la tête, puis tu broieras du lal (plante non identifiée) et de l'asphodèle dans de l'huile et tu lui enduiras la tête à plusieurs reprises ; ainsi il guérira ; pour les cas de teignes, d'eczéma, de chute de cheveux... » De nombreuses prescriptions étaient accompagnées de soins avec des bains, des lavements, des purgations, des vomitifs, des jeûnes ou des régimes particuliers, des exercices physiques à pratiquer dans les jardins du temple. Dans ces prescriptions, le recours aux frictions cutanées avec des essences (de cèdre principalement), des fumigations pour les poumons et les voies respiratoires étaient prépondérantes.

■ En Chine

Le dieu-empereur Shen Nung (vers 2800 av. J.-C.), qui régna sur la Chine, donna aux hommes la science de la botanique et rédigea le *Pen ts'ao*, dans lequel il livrait de nombreuses recettes d'herbes médicinales. Houang-Ti, son successeur, jeta les bases de l'acupuncture et écrivit le *Nei King*, un ouvrage de théorie médicale. Confucius (environ 551 à 479 av. J.-C.), le plus célèbre des philosophes chinois, prôna « la théorie de l'énergie vitale et des souffles » et écrivit notamment le *Traité de la chambre à coucher* concernant le soin et l'harmonie sexuelle, édicta les lois d'hygiène corporelle, l'utilisation salutaire des bains, des douches et des massages, nous apprenant que « coït » signifie « bataille de fleurs » ! Tsao-Tchouan (environ 540 av. J.-C.) et la dynastie des Han se rattachent, en médecine, « par-delà les siècles de Fer, aux saints et aux sages de l'Âge d'Or ». À l'époque mandarine, « le grand médecin ne traite pas ce qui est déjà malade, il traite ce qui ne l'est pas encore » (vieil adage chinois).

■ En Inde

En Inde, le premier document médical, *Tsacha raka-Samhida*, date de près d'un millier d'années av. J.-C. Les livres védiques, textes sacrés composés en sanscrit, sont rédigés après les invasions aryennes. Encore consulté de nos jours, l'*Ayurveda*, le grand livre médical écrit par Brahma, accorde une place importante aux plantes, aux souffles (respiration) et aux énergies. La tradition de la « science de la longévité » de l'*Ayurveda* se perpétue à travers les *Samhitâ*, qui sont de véritables traités de médecine.

■ En Amérique

À la même époque, les Indiens avaient des notions d'homéopathie et connaissaient les lois et le mécanisme de la circulation sanguine. Les civilisations inca, maya et aztèque, en Amérique du Sud, connaissaient parfaitement les plantes médicinales et toxiques. Les Aztèques pouvaient classer et

utiliser plus de mille plantes ; à l'époque des Conquistadores, l'empereur Montezuma s'enorgueillissait de posséder un jardin de plantes médicinales.

■ En Égypte

En Égypte, la marjolaine est attribuée à Osiris, l'armoise à Isis, le marrube à Horus, la camomille au Soleil. Au temps des pharaons, les principes de la médecine égyptienne étaient réunis dans les papyrus dits « Ebers », découverts dans les ruines de Louksor à Thèbes en 1873. Ces trésors archéologiques donnent une liste de remèdes et présentent la somme du savoir médical de cette époque. De tout temps, le médicament miracle fut recherché : Polydamno découvre « le suc magique propre à calmer la douleur et la colère, et qui fait oublier tous les maux ». Les papyrus datant de 2800 av. J.-C. témoignent notamment de ce que « l'origan, la cannelle, le genévrier et la menthe entraient dans les onguents et pommades, préparés en exprimant l'essence des herbes ou en les faisant macérer dans l'huile grasse ». Dans les temples, on utilise de précieux onguents et des essences savamment parfumées avec lesquels on embaume les corps des Égyptiens de haut rang. À partir de 2800 av. J.-C., à l'époque où se construisirent les pyramides de Kheops, de Khephren et de Mykérinos, on procède aux premières expressions de plantes pour préparer les essences.

■ En Grèce

En Grèce, Théophraste (372-288), le plus grand botaniste de l'Antiquité et élève d'Aristote, écrit l'*Histoire des plantes* et le *Traité des odeurs*. Est-ce le point de départ ou la digne continuation de l'aromathérapie à travers les âges ? Chiron, sage et centaure, cultiva les plantes en Thessalie et guérit la cécité de Phénix par les herbes médicinales dont la centaurée, à qui il donna son nom. À cette époque, Asclépios, dieu grec de la médecine, soigne « par la parole, les simples et le couteau », dicit Pindare. De là, le nom d'« asclépiades » désignant les médecins-prêtres, qui se faisaient

accompagner de jeunes filles représentant Hygie (déesse de la santé) et Panacée (celle qui guérit tout), les filles d'Asclépios. Les méthodes sont sommaires, limitées à quelques procédés de phytothérapie traditionnelle, de psychothérapie, de physiologie élémentaire et de petite chirurgie, nous apprend l'*Histoire de la médecine*.

Plus tard, Hippocrate écrit son livre *Des aphorismes*, dans lequel il présente ses observations cliniques en 406 sentences, parmi lesquelles : « Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger. » Hippocrate est considéré comme le « père de la médecine » et chaque médecin diplômé prête officiellement son serment. Le *Corpus hyppocraticum*, publié un siècle après sa mort, mentionne qu'il utilisait près de 230 plantes. Plus tard, Aristote, tout philosophe qu'il était, n'en dressa pas moins une liste de 500 plantes dont il avait étudié les vertus médicinales.

■ À Rome

À Rome, les huiles aromatiques entraient dans les élixirs de jeunesse et le peuplier était la plante sacrée d'Hercule. Caton l'Ancien (214-149 av. J.-C.) écrit son traité *De re rustica* dans lequel il présente les 120 plantes médicinales qu'il cultivait. Pline et son *Histoire naturelle*, puis Celse avec son ouvrage *De re medica*, au début de notre ère, présentent les connaissances de leur temps en matière de plantes et de drogues. Grand voyageur, Dioscoride (I^{er} siècle après J.-C.) recensa dans les cinq volumes de son *De materia medica* près de 520 espèces de plantes ; ce traité fit autorité jusqu'à la Renaissance. Au XI^e siècle de notre ère, Claudius Galenus, dit « Galien », vérifia, répertoria et coordonna dans ses écrits toutes les connaissances médicales et les formules médicamenteuses de l'Antiquité ; il fut considéré, à juste titre, comme le père de la pharmacie.

À Rome, le médecin crée et prépare pour chaque patient la composition aromatique faite des huiles du matin ou du soir, du travail ou du plaisir, de l'amour ou des prières... Ne seraient-ce pas les ancêtres de nos frictions aromatiques ?

■ En Perse

En Perse, Ibn Sina, ou Avicenne (980 après J.-C.), dans les cinq volumes de son *Canon de la médecine*, relate qu'en étudiant les plantes médicinales, il découvre le moyen de préparer par distillation des essences volatiles d'herbes et de fleurs. Avicenne fut donc l'inventeur de la distillation. Il écrivit encore *Al-Shifaa*, ou *Le livre de la guérison de l'âme*, puis *Le livre des sciences*. Son *Canon de la médecine* demeura longtemps un ouvrage de référence dans toute la civilisation médiévale.

Le Moyen Âge européen

■ Le jardin des simples

Au Moyen Âge, seuls les monastères et les maisons nobles possèdent un « herbularia », un jardin d'herbes, précieux enclos entouré de murets qui délimitent le « carré des simples ».

■ Simple

On appelle simple le remède tiré d'une seule plante, pour le distinguer, par opposition, aux remèdes composés que fabriquaient alors les apothicaires.

C'est encore l'époque où l'on cherche obstinément la panacée, c'est-à-dire le remède universel (ce que Pline l'Ancien considère comme la traduction du mot « gui », que les druides gaulois cueillaient pour les cérémonies rituelles), car si les plantes servent à se nourrir et à décorer les maisons, on n'ignore plus, depuis l'Antiquité, qu'elles possèdent aussi de très grandes vertus médicinales. Vers 795, Charlemagne promulgue une ordonnance, la « Capitulaire de Villis », qui est en quelque sorte un mémorandum des 88 végétaux essentiels en médecine et sur la table. Au XII^e siècle, le livre des simples médecines, établi par les savants de la célèbre école de Salerne, est une véritable

pharmacopée méridionale et consigne toutes les connaissances dans le domaine de la médecine. Plus tard, au ^{xv}^e siècle, le codex des apothicaires dresse une liste exhaustive des remèdes.

La médecine du Moyen Âge

Au Moyen Âge, les médecins étaient encore des religieux. Par un édit pontifical, le pape Innocent III décida qu'aucun ecclésiastique ne devrait plus exercer la médecine dans un but lucratif, ni verser le sang d'aucune façon. Les moines-médecins se mirent à cultiver des jardins d'herbes ; en quittant les ordres, ils devinrent apothicaires ou guérisseurs, vendant leurs préparations de village en village. Ceux qui choisirent de rester au sein de l'Église durent abandonner la médecine aux barbiers ! Le médecin établissait son diagnostic à partir de l'analyse des urines du patient et en consultant son horoscope. Il envoyait ensuite ses prescriptions à l'apothicaire. Le traitement des maladies tenait compte des écrits d'Hippocrate et des quatre tempéraments - sanguin, flegmatique, bilieux, mélancolique -, auxquels on associait les quatre éléments : au sang, l'air ; au flegme, l'eau ; à la bile, le feu ; à l'atrabile, la terre.

Ce n'est que plus tard que les usages internes et externes des huiles d'herbes aromatiques figureront dans certains traitements du ^{xvi}^e siècle. Les essences d'herbes aromatiques sont alors considérées comme le pur esprit de la plante. Elles agissent aussi bien sur les pensées et les émotions que sur le corps physique. On insistait également sur l'importance d'une médecine préventive, spécialement en ce qui concerne l'alimentation, suivant le célèbre principe d'Hippocrate : « Que la nourriture soit votre médecine. »

■ La magie des plantes

Le jardin du Moyen Âge est source de tous les bienfaits. Ce périmètre auquel on porte mille petits soins attentifs n'est-il pas, toujours, le symbole vivant d'un ancien paradis qui possédait tous les agréments, et d'où l'homme fut si tristement chassé ? Le jardin, c'est encore un royaume fait de patience et d'attente, d'humble écoute des saisons et de recueillement. Ce qui grandit là, si proche, c'est le mystère même d'une nature à la fois familière et étrange. Quelles sont, au juste, ces douces fleurs et ces petites herbes qui poussent dans le moindre creux d'une rude rocaille ? Les troubadours ne cessent de les chanter, parce qu'ils

sentent bien que sur elles passe un immense souffle de vie et de joie dont leurs belles ne sauraient trop longtemps se moquer. Dans le somptueux *Livre d'heures* d'Anne de Bretagne, les mille entrelacs fleuris de végétaux enluminent le manuscrit de hautes et franches couleurs : c'est un hymne à la connaissance et à la beauté. Et lorsqu'on n'est pas assez riche pour posséder et entretenir un jardin, on cueille les grandes herbes des robustes talus – les femmes savent si bien les reconnaître depuis tant d'années ! Ainsi se préparent-elles infusions, décoctions et liniments mystérieux en convoquant certains esprits célestes dans de longues invocations propitiatoires. Celles que l'on a taxées si longtemps de « sorcières », n'étaient-elle pas, tout simplement, des jardinières d'absolu, les confidentes attentives de la pluie et du vent ? Si elles ne possédaient pas de prestigieux traités d'hortuli, comme il s'en recopiait dans nombre de monastères pour décrire la botanique médicale, elles n'en connaissaient pas moins de savantes recettes thérapeutiques et savaient les préparer. Passée dans l'usage courant, l'expression « remède de bonne femme » se voudrait, bien sûr, très péjorative, quand on serait mieux inspiré, au contraire, d'en respecter toute la portée empirique.

Le xx^e siècle

Au début du xx^e siècle, le célèbre René Gattefossé va renouveler l'aromathérapie. Grâce à sa passion pour les chevaux et à ses nombreuses et étonnantes expériences, y compris sur lui-même, il établit les règles précises et scientifiques d'une aromathérapie moderne et responsable. Avec une grande probité, son élève, le professeur Sevelinge, poursuivra son œuvre et confortera la pertinence de l'aromathérapie dans les domaines vétérinaires, phyto-sanitaires et en médecine humaine. Par la suite, le docteur Valnet rendra publiques la plupart des travaux de son illustre prédécesseur dans des ouvrages qui rencontreront un vif succès auprès de ses lecteurs du monde entier.