

# Quelles sont les huiles essentielles hormone-like

## 1) Notions de base :

Les huiles essentielles dites hormone-like auront comme effet d'agir comme une hormone synthétique et d'équilibrer ou déréguler les hormones de notre corps. Il est primordial de savoir que **ces huiles essentielles sont proscrites en cas de mastoses, fibromes, cancers hormono-dépendant ou d'œstrogène excédentaire !**

On différenciera deux types de plantes hormone-like.

**a) Les plantes oestrogène-like** dans un premier temps (ou phyto-oestrogène) qui contiennent des œstrogènes d'origine végétale assez proches des hormones féminines. A noter que leur action est souvent plus faible que nos propres hormones ou que des hormones de synthèse que l'on retrouve dans la pilule contraceptive ou le traitement pour la ménopause THS.

*Principales propriétés de ces plantes :*

- elles améliorent ou régulent le taux de cholestérol
- elles régulent le système nerveux et ont une action sur la psyché de la personne qui les appliquera ; Notamment en cas d'épisodes d'angoisses intenses voire de dépression
- elles apaisent le dérèglement hormonal provoquant les bouffées de chaleur
- elles diminuent la sécheresse vaginale

**b) Les plantes progestérone-like** ensuite (ou phyto-progestérone ou plantes progestéroniques). Elles présentent un intérêt en période de ménopause lorsque le taux de progestérone chute, entraînant ainsi un déséquilibre entre les deux hormones féminines : progestérone et oestrogène.

NB : Certaines plantes ne possèdent ni phyto-oestrogène ni phyto-progestérone mais elles ont toutefois une action hormonale.

NB 2 : Côté huiles végétales, on fera attention à l'utilisation d'onagre et de bourrache qui sont elles aussi phyto-oestrogène-like.

## *2) Les principales molécules responsables de l'effet hormon-like*

Scaréol (disterpènes), Anéthol (ethers), Viridiflorol (alcool sesquiterpénique) et enfin le Cédrol (alcool sesquiterpénique)

## *3) Les huiles essentielles hormone-like*

**a) les huiles essentielles phyto-oestrogènes** sont :

- celles qui contiennent du scaréol comme la sauge scarée, régulateur hormonal dont la structure moléculaire est proche des hormones stéroïdes sexuelles
- celles qui contiennent du trans-anéthol : donne son odeur typiquement anisée à des plantes telles que le fenouil, l'aneth, la badiane ou bien sûr ou l'anis
- celles qui contiennent du cédrol : cyprès toujours vert, cèdre de l'Atlas ou de Virginie
- celles qui contiennent du viridiflorol : sauge officinale, niaouli

Enfin, on pourra aussi citer des plantes phyto-progestérone telles que le serpolet, le thym et la verveine ou, plus rare, l'alchémille des Alpes.

**b) les huiles essentielles progestérone-like** sont la marjolaine à coquille (ou marjolaine des jardins) la mélisse et le romarin à verbénone.

