

**LA PEAU**

# LE PARFUM : BÉNÉFIQUE OU NOCIF ?

**Se parfumer pour se faire plaisir, séduire ou masquer les odeurs corporelles fait partie de notre quotidien. Les parfums sont-ils bénéfiques pour notre équilibre, notre santé ? Ou sont-ils plutôt responsables d'allergies ? Comment bien les choisir, lesquels éviter, comment créer son propre parfum en fonction de sa personnalité ?**

**D**e tous temps et dans toutes les régions du monde, les plantes aromatiques ont occupé une place importante dans l'alimentation, la santé et dans la composition des parfums.

Le parfum que dégage notre corps est un message odoriférant, naturel (odeurs corporelles) ou ajouté (parfum à base d'huiles essentielles ou de synthèse).

Considérées comme indésirables, vulgaires, nos odeurs corporelles sont pourtant primordiales. Expressions de nos émotions, les odeurs diffusées par notre corps constituent un langage olfactif destiné à attirer ou repousser l'autre, selon notre désir inconscient.

Le bien-être, le sentiment de sécurité, le bonheur fabriquent dans notre corps des effluves et vibrations apaisants. A l'inverse, lorsqu'on est stressé, apeuré, nous dégageons des molécules odorantes et des vibrations perçues comme désagréables et stressantes pour les autres. Dans le couple, ce phénomène constitue un code discret et efficace permettant de « sentir » les situations et les humeurs de l'autre.

## Les phéromones

Le parfum naturel de notre corps, le « musc », est fabriqué par les glandes apocrines. Les glandes sécrétrices se situent au creux de l'aisselle, sur le pubis, la peau des testicules, l'anus et, chez la femme, les aréoles mammaires et les grandes lèvres.

Elles stimulent le système parasymphatique ou sympathique de notre partenaire qui alternativement apaise ou stimule les pulsions et fonctions sexuelles.

Dans l'espèce humaine, les effets des phéromones sont physiologiques, comme la synchronisation des cycles menstruels des femmes qui vivent en communauté (congrégations religieuses).

## La transpiration

C'est un phénomène naturel qui permet d'abaisser la température corporelle et d'éliminer les toxines. Cette transpiration quasi inodore, même si nous respectons les meilleures règles d'hygiène, peut contenir des molécules odoriférantes



*Evitons les parfums agressifs, entêtants et choisissons des fragrances légères, des eaux florales, des eaux de Cologne ou des parfums légers, fruités, épicés ou floraux. Photo © Sarah Barth.*

provenant soit de notre alimentation soit de médicaments, ou être due à la prolifération des bactéries qui trouvent un milieu propice dans les zones humides de notre corps. Les antitranspirants et les déodorants naturels ne suffisent pas toujours à couvrir ces odeurs désagréables, aigres, acides ou souffrées.

Si votre alimentation influe sur l'odeur de votre transpiration, vous devez modifier votre régime alimentaire en augmentant dans votre nourriture de base la quantité de salades, de légumes verts, de fruits frais. Evitez la viande rouge grasse et surcuite, les aliments raffinés qui manquent de fibres, la farine blanche et le sucre blanc.

Utilisez avec modération les aromates et les fines herbes : faites cuire vos aliments en les aromatisant avec des herbes comme le persil, le thym, l'origan, l'ail (modérément), l'oignon ou la sauge.

Buvez suffisamment pour éliminer les toxines par les reins et soulager la peau. Pour éviter de trop transpirer, rafraîchissez votre corps en buvant beaucoup d'eau ou du thé vert à la sauge officinale (qui réduit l'activité des glandes sudoripares).

Réduisez la prolifération des bactéries qui développent une mauvaise odeur. Remplacez votre antitranspirant habituel par un déodorant naturel aux huiles essentielles. Versez sur un coton de l'alcool à 60 % ou du vinaigre de cidre addi-

tionné de 1 % d'huile essentielle (HE) de sauge officinale + 1 % d'HE de géranium rosat. Frottez les zones de votre corps à la transpiration importante (aisselles, pieds).

**Déodorant maison :** mélangez une quantité égale de bicarbonate de soude et de fécule de maïs. Parfumez-le selon votre goût : ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de géranium rosat, sauge officinale ou tea tree. Appliquez sur une zone sèche. Ce déodorant naturel permet de couvrir l'odeur corporelle désagréable sans gêner la transpiration, nécessaire à notre organisme.

## Les parfums sont-ils bons pour la santé ?

Comme tout produit pénétrant à l'intérieur de notre corps soit par l'intermédiaire de notre peau soit par la respiration, les parfums constitués de composants volatils peuvent avoir des effets bénéfiques ou pervers selon leur origine (naturelle ou chimique), leurs composants (molécules aromatiques), le terrain du sujet, la quantité employée et la fréquence d'utilisation.

Ces substances aromatiques naturelles complexes se mélangent à notre propre odeur corporelle avec plus ou moins de bonheur.

## Bien choisir son parfum

Les parfums sont composés d'un très grand nombre de molécules différentes : alcools, acides, éthers, esters, terpènes, aldéhydes. La composition et la proportion de chacune de ces molécules donnent l'odeur caractéristique de chaque parfum.

Les parfums couvrent la palette des odeurs existant dans la nature. Ils peuvent être classifiés en arômes de base : anisé, balsamique, boisé, brûlé, camphré, éthéré, floral, menthé, musqué, piquant, poivré, vanillé...

A la différence des autres sens qui peuvent aisément se mesurer, l'odorat reste une fonction propre à chacun, liée à son vécu, son éducation, son environnement passé et présent. La sensation d'une odeur combine deux éléments : l'élément qualitatif qui nous la fait immédiatement classer en agréable ou désagréable et un élément descriptif de l'odeur (concentration, identification).



*L'odorat reste une fonction propre à chacun, liée à son vécu, son éducation, son environnement passé et présent.*

La perception d'un parfum agréable procure une sensation de bien-être, de détente. A l'inverse, un parfum qui nous paraît désagréable nous indispose, nous énerve, nous stresse.

Ce qui nous plaît ne plaît pas forcément à nos voisins de travail, aux voyageurs que nous côtoyons dans les transports en commun. Evitons donc les parfums agressifs, entêtants et choisissons des fragrances légères, des eaux florales, des eaux de Cologne ou des parfums légers, fruités, épicés ou floraux.

#### **Composition des parfums**

Les grandes marques de la parfumerie offrent un choix considérable de fragrances issues de formulations complexes tenues secrètes. Les formulations de base sont simples, mais pour le parfumeur amateur qui cherche à s'en rapprocher, le résultat final sera souvent décevant. Vous pouvez néanmoins essayer de fabriquer votre parfum personnel, votre eau de toilette ou votre après-rasage selon votre inspiration et votre nez. Vous aurez la satisfaction et l'assurance de la qualité et du naturel des ingrédients employés (HE si possible bio).

#### **Comment fabriquer son parfum personnalisé ?**

Un parfum est une composition harmonieuse de notes olfactives changeantes dans le temps en fonction de leur poids moléculaire qui conditionne leur volatilité plus ou moins rapide.

Un parfum contient en principe des notes parfumées dont la diffusion diffère dans le temps : notes de tête, légères et évanescentes ; notes de cœur, épicées ou florales, plus tenaces ; et notes de fond, plus lourdes, animales et musquées.

Le parfum doit être composé selon les proportions relatives suivantes : note de tête, 15 à 30 % ; note de cœur, 30 à 40 % ; note de fond, 40 à 50 %.

#### **Adaptez votre parfum à votre personnalité**

Les neurophysiologistes ont démontré l'influence des odeurs sur certains de nos comportements. La variabilité des résultats semble confirmer le rôle prépondérant du terrain du sujet. La lavande serait ainsi relaxante pour les hyperactifs et tonifiante pour les lymphatiques. Tout cela est relatif mais donne un cadre de pensée et permet de mettre un peu d'ordre dans l'infinie complexité du vivant. Adaptez vos parfums à vos goûts. Ils reflèteront olfactivement votre personnalité.

Choisissez les huiles essentielles qui vous plaisent. Eliminez les huiles essentielles agressives pour la peau et les muqueuses (thym, sarriette, organ, cannelle...) ainsi que celles qui ont une odeur médicamenteuse ou alors à très faible dose (0,5 %). Privilégiez les fragrances florales légères ou les épicés, qui se mêleront avec le film hydrolipidique de votre peau.

Attention ! Les parfums qui dégagent une mauvaise odeur au contact de la peau sont souvent composés d'esters. Ces molécules isolées, d'odeur agréable, s'hydrolysent au contact de la sueur en formant des acides à l'odeur désagréable.

Essayez plusieurs formules en pensant aux soliflores (à base d'une seule huile essentielle), très agréables et bien acceptées de tous (orange ou pamplemousse ou géranium...). Moins vous mettez d'huile essentielle, plus le parfum sera délicat. Les trop fortes concentrations sont souvent indisposantes pour votre voisinage.

#### **Parfum et allergie**

Seuls 1 à 2 % de la population développent des allergies cutanées aux parfums. Et cette proportion est en augmentation, sans doute en raison d'une potentialisation par les allergènes de la pollution et de

l'alimentation. La complexité des huiles essentielles, l'adjonction et la combinaison de molécules d'hémisynthèse (issues de produits naturels comme l'huile essentielle de pin) et de synthèse constituant les « nouvelles fragrances », les résidus de solvants, même à doses infinitésimales, peuvent comporter un ou plusieurs allergènes qu'il est impossible d'identifier précisément.

On ne sait pas encore si ces allergènes parfumés ont le même impact par voie aérienne mais ils pourraient jouer un rôle de sensibilisation vis-à-vis d'autres substances. Des études restent à faire sur ces questions. Mais il faut savoir que la plupart des substances utilisées en parfumerie et aromachologie (1) peuvent se comporter en irritants des muqueuses respiratoires et favoriser le déclenchement de crises d'asthme, de rhinites et de sinusites au même titre que la fumée de cigarettes, notamment chez les enfants.

Les parfums respirés se répandent en effet dans l'ensemble de l'organisme et se fixent dans les tissus adipeux et les graisses du sang (on les retrouve dans le lait maternel) et peuvent donc avoir des effets généraux. L'exemple du « mal de crâne » provoqué par la senteur de certaines fleurs ou de parfums capiteux et lourds démontre cette influence sur la circulation cérébrale.

Le principe de précaution s'impose donc pour tout nouveau produit non naturel. Surtout si vous avez des antécédents d'allergie, même anciens. Les parfums naturels sont toujours préférables à des produits de synthèse tant en parfumerie que pour les produits de santé et beauté.

**■ Guy Roulier.**

*Praticien ostéopathe et phyto-aromathérapeute, auteur de nombreux livres de santé naturelle dont « Les huiles essentielles pour votre santé » aux éditions Dangles et les livres numériques (e-books) « Les huiles essentielles anti-stress » et « Anti-stress solutions » aux éditions Guy Roulier. Il dirige le site nature et santé durable Naturemania et est un des promoteurs du concept de Santé durable, pilier central du développement durable. Il crée en 2009 l'Association pour une Fondation santé durable.*

1 L'aromachologie est la science des phénomènes liés aux odeurs, plus particulièrement l'influence des odeurs sur le comportement.

**CONTACT ET SITES**

Mel : [guy.roulier@gmail.com](mailto:guy.roulier@gmail.com)

Sites : [www.naturemania.com](http://www.naturemania.com), [www.asso-fondationsantedurable.org](http://www.asso-fondationsantedurable.org)