

Guide pédagogique et clinique pour les
professionnels de la santé et le public

**Pack de Ressources sur les
Huiles Essentielles
pour Prévenir et Combattre la
Résistance aux Antimicrobiens**



Dr. Cécile Ellert, Ph.D.

Arrière-plan

Ce travail a été développé comme un outil pratique pour soutenir le projet Impact que j'ai mené avec Céline Barthes et Chaitrali Ketkale, en conclusion du programme de développement durable que nous avons suivi au Massachusetts Institute of Technology (MIT).

L'objectif est double : – traduire la recherche scientifique sur les huiles essentielles et les stratégies de prévention naturelles en outils pratiques et pédagogiques ; – tester et affiner ces outils au sein d'un groupe pilote, en évaluant leur pertinence, leur faisabilité et leur impact concret sur la réduction de la résistance aux antimicrobiens. Cette brochure fait partie intégrante de ce processus. Elle a été utilisée pendant la phase pilote, puis améliorée avant une diffusion plus large. Elle sert à la fois de document de référence et d'outil d'expérimentation participative.

Suite à une enquête menée auprès de notre groupe pilote, nous sommes désormais en mesure d'en comprendre le contenu grâce aux principaux résultats. Cette enquête analyse le niveau d'utilisation des huiles essentielles par les participants et les critères qui, selon eux, les inciteraient à utiliser les huiles essentielles pour la prévention des infections. L'objectif principal est de comprendre les facteurs susceptibles de renforcer la confiance des utilisateurs dans les huiles essentielles comme option viable pour la santé et le bien-être.

Comment utiliser ce pack

Ce guide est divisé en cinq sections :

1. Comprendre la résistance aux antimicrobiens
2. Prévention avec les huiles essentielles
3. Gestion des infections avec les huiles essentielles
4. Sécurité et formation continue.

Chaque section comprend des connaissances de base, des conseils pratiques et des suggestions d'application.

Mon conseil d'utilisation est, bien sûr, de tout lire et de noter les habitudes à adopter et à abandonner.

Procurez-vous le matériel nécessaire aux différentes procédures et entraînez-vous à les utiliser (voir la section « Ressources » à la fin de la brochure).

Préparez à l'avance les produits dont vous aurez probablement le plus besoin, en fonction de vos faiblesses connues.

Et surtout, imprimez et gardez à portée de main les formules et recettes indiquées pour remplacer les produits chimiques.

Première partie

Comprendre la multi-résistance microbienne

La résistance aux antimicrobiens (RAM) est l'une des menaces sanitaires mondiales les plus pressantes du XXI^e siècle. Alors que la surconsommation d'antibiotiques en médecine et en agriculture continue d'accélérer la résistance, les approches préventives et intégratives sont souvent négligées. Ce dossier de ressources rassemble les recherches actuelles, les meilleures pratiques et les protocoles pratiques afin de fournir aux cliniciens, aux enseignants et aux familles des outils scientifiques de prévention et de soins.

- Que sont les bactéries multirésistantes ?

Définitions, causes et principales infections. Les bactéries multirésistantes (MR) sont des agents pathogènes qui ont acquis la capacité de résister aux traitements par plusieurs classes d'antibiotiques. Cette résistance peut résulter de mutations génétiques ou de l'acquisition de gènes de résistance tels que MCR-1, un gène identifié en 2015 en Chine qui rend les bactéries résistantes à la colistine, un antibiotique de dernier recours. Depuis lors, MCR-1 a été détecté dans au moins 19 pays et chez des bactéries isolées chez l'homme, l'animal et dans des produits alimentaires.

L'utilisation d'antibiotiques chez le bétail pour favoriser la croissance et prévenir les infections a fortement contribué à la propagation des gènes de résistance. Une fois que les bactéries sont exposées aux antibiotiques, elles évoluent.

La surutilisation, tant en agriculture qu'en médecine, accélère le processus de mutation, permettant aux bactéries d'échapper aux traitements. Les voyages internationaux, les mauvaises conditions sanitaires et la réglementation laxiste sur les antibiotiques dans certains pays ont encore facilité la propagation mondiale des agents pathogènes multirésistants.

Les principales infections causées par des organismes multirésistants comprennent :

Tuberculose multirésistante (TB-MR)

Pneumonie pharmacorésistante

Infections urinaires (IU) dues à des souches d'E. coli résistantes

Infections de la peau et des plaies ne répondant plus aux antibiotiques de première intention

Chaque année, plus de 700 000 personnes meurent d'infections pharmacorésistantes dans le monde, un chiffre qui devrait atteindre 10 millions par an d'ici 2050 si aucune nouvelle solution n'est trouvée.

The public health impact of AMR

L'un des aspects les plus négligés de la résistance aux antimicrobiens est la méconnaissance généralisée du problème.

La plupart des personnes, même celles directement concernées, ignorent qu'elles ont été infectées par des bactéries résistantes. Les patients suivent souvent des mois de traitement antibiotique sans jamais remettre en question son efficacité ni en discuter avec leur professionnel de santé. Ce manque de sensibilisation favorise la persistance de pratiques médicales obsolètes et non viables.

De plus, les hôpitaux et les cliniques, véritables lieux de soins, deviennent de plus en plus des environnements à haut risque en raison de la prévalence des infections nosocomiales (contractées à l'hôpital).

Ces infections sont souvent causées par des souches résistantes, et sans une sensibilisation adéquate, patients et soignants ratent l'occasion de s'attaquer à la cause profonde. Si les patients restent mal informés, ils ne remettent pas en question leurs soins. Et s'ils ne remettent pas en question, les praticiens ne sont pas incités à changer. La sensibilisation ne se limite pas à l'éducation, mais à l'autonomisation et au changement systémique.

Le rôle du microbiome dans la prévention des résistances.

Les bactéries ne sont pas seulement des menaces à éliminer : elles sont des partenaires essentiels au maintien de notre santé. Notre immunité dépend d'un microbiome riche et équilibré, notamment dans l'intestin, où des milliards de bactéries bénéfiques constituent le fondement de nos défenses immunitaires.

Ce capital bactérien doit être protégé, et non anéanti par une exposition répétée aux antibiotiques.

Une étude de 2021 publiée dans *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology* et une autre de 2018 publiée dans *Nature* ont toutes deux confirmé que même les femmes ne présentant aucun symptôme urinaire peuvent héberger diverses communautés bactériennes dans la vessie, y compris des espèces potentiellement pathogènes ou persistantes.

Ces bactéries coexistent souvent avec des champignons (comme *Candida*) et des virus (comme les virus de l'herpès), et cet équilibre microbien, lorsqu'il est perturbé, peut entraîner des infections récurrentes.

Le traitement traditionnel repose généralement sur des antibiotiques à large spectre prescrits en fonction des symptômes plutôt que sur des tests précis. Dans la plupart des cas, seule la bactérie *E. coli* est recherchée, et si la femme continue de souffrir, des traitements antibiotiques successifs sont souvent nécessaires. This repeated exposure erodes the urobiome, weakens immune defenses, and contributes to AMR.

Moreover, urine samples from women with UTIs have shown a wide array of bacterial, viral, and fungal strains—highlighting the complexity of these infections. Not all symptoms are caused by the same pathogens, and each person’s microbiome may respond differently. This reinforces the need for more nuanced, microbiome-conscious approaches.

Les huiles essentielles, outils de prévention

Les huiles essentielles, grâce à leurs propriétés antibactériennes, antifongiques et antivirales, se distinguent par leur capacité à agir simultanément sur plusieurs cibles. En effet, leur complexité moléculaire limite considérablement le risque de résistance microbienne, contrairement aux antibiotiques de synthèse, tout en préservant l'intégrité du microbiome humain.

En protégeant l'intégrité bactérienne de l'intestin, de la bouche, de la peau, de la vessie et du vagin, les huiles essentielles nous permettent de réduire la récurrence des infections et de prévenir le développement de nouvelles résistances.

Les huiles essentielles....

- perturbent les biofilms (les boucliers protecteurs que les bactéries construisent),
- inhibent le quorum sensing (le système de « communication » microbien qui régule la virulence),
- et modulent la réponse immunitaire, soutenant ainsi les défenses de l'organisme sans les surstimuler.

Contrairement aux médicaments de synthèse, les bactéries ne peuvent pas facilement muter en réponse aux huiles essentielles. Les observations scientifiques confirment que les mutations conduisant à la résistance sont principalement une réaction aux produits chimiques de synthèse, et non à des substances naturelles complexes présentant une synergie moléculaire dynamique.

Cela signifie que la résistance à une huile essentielle pure et de haute qualité, surtout lorsqu'elle est utilisée dans des dilutions et des combinaisons appropriées, est extrêmement improbable. De plus, les huiles essentielles sont capables de préserver l'intégrité du microbiome humain.

Cette capacité unique, appelée immunomodulation, permet aux huiles essentielles de soutenir les bactéries bénéfiques tout en inhibant les souches pathogènes.

De cette façon, elles peuvent agir comme des antimicrobiens sélectifs, réduisant le risque d'infection sans compromettre la diversité microbienne ni l'immunité à long terme.

Comme l'explique la professeure Valerie Edwards-Jones, professeure émérite de microbiologie médicale à l'Université métropolitaine de Manchester : « Il existe des huiles essentielles auxquelles rien ne résiste : l'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*) et la lavande aspic (*Lavandula latifolia*). »

L'arbre à thé, par exemple, largement répandu et facile à trouver, est antibactérien, antifongique, antiviral, anti-inflammatoire et analgésique. Il agit en perforant les membranes cellulaires microbiennes, provoquant une fuite de potassium et altérant la respiration du glucose chez des agents pathogènes comme *Staphylococcus aureus*, *E. coli* et *Candida albicans*.



Deuxième partie

Prevention avec des Huiles Essentielles

Tout ce que nous allons aborder ici ne sera pas entièrement utile si nous consommons des produits toxiques et contaminants, des aliments ultra-transformés, de l'eau non filtrée et si nous utilisons des produits d'hygiène et ménagers intoxicants.

Ce que nous mangeons est important. La prévention va au-delà de l'usage thérapeutique.

Des recherches récentes sur les exosomes d'origine végétale – de minuscules vésicules biologiques présentes dans des plantes fraîches comme le gingembre, la carotte et le pamplemousse – montrent qu'une alimentation riche en matières végétales fraîches et vivantes renforce directement l'immunité. Ces nanoparticules, qui survivent à la digestion, peuvent influencer les cellules immunitaires intestinales et réduire l'inflammation. L'intégration d'une grande variété de plantes fraîches et vivantes dans l'alimentation quotidienne offre les bienfaits de cette « communication inter-règnes » et renforce la résilience de l'organisme face aux infections.

Associé à une utilisation ciblée et judicieuse des huiles essentielles, ce modèle préventif contribue à réduire la charge toxique et le stress chronique, deux facteurs qui affaiblissent les défenses naturelles et augmentent la vulnérabilité aux infections récurrentes.

Il ne faut pas oublier la toxicité quand on veut pratiquer la prévention.

Pour prévenir la multirésistance bactérienne, il est essentiel de prendre en compte la toxicité. Il est crucial de briser le cercle vicieux de la toxicité interne. Par « toxicité », on ne parle pas seulement de poisons évidents ou de produits chimiques dangereux. Au quotidien, nous sommes constamment exposés à de petites quantités de substances : celles que nous respirons (pollution, fumées, produits d'entretien), celles que nous buvons (résidus dans l'eau), celles que nous mangeons (additifs, pesticides, aliments transformés) et celles que nous absorbons par le biais de médicaments.

Même si ces substances ne sont présentes qu'à l'état de traces, elles s'accumulent progressivement dans nos cellules. Au fil du temps, elles perturbent leur fonctionnement, leur production d'énergie et leur régénération. Nombre de ces toxines sont également des perturbateurs endocriniens, c'est-à-dire qu'elles interfèrent avec nos hormones. Cela entraîne de profonds changements dans notre organisme qui affaiblissent notre système immunitaire et nous rendent plus vulnérables aux infections.

Rompres ce cycle de toxicité quotidienne et cachée est essentiel si nous voulons réduire la résistance bactérienne et protéger notre santé à long terme.

Si nous continuons à recourir aux médicaments conventionnels sans alternatives, nous contribuons à l'accumulation de toxines dans notre corps, ce qui affaiblit progressivement notre système immunitaire et crée un terrain propice aux maladies chroniques.

Toxicité et infections – en clair



Toxicité émotionnelle

Lorsque le microbiote est déséquilibré, il peut déclencher tristesse, anxiété et stress – ce qui affaiblit l'immunité.



Trop d'acidité

Un corps « acide » est comme un mauvais sol où les infections se développent plus facilement



Métaux lourds

Les métaux cachés (alimentation, eau, pollution) s'accumulent dans les tissus et empêchent nos cellules de bien fonctionner



Prolifération de Candida

La prolifération des levures (Candida) nourrit les infections et rend leur contrôle plus difficile



Trop de stress

Un stress constant maintient le corps en « alerte », épuisant l'énergie et réduisant les défenses



Mauvais sommeil = Moindre défense

Sans un bon repos, le corps ne peut pas se réparer, se recharger ni lutter contre les microbes



Perceptions négatives

Se voir soi-même ou voir le monde de façon négative entretient le cycle du stress et épuise notre vitalité

Combattre la multirésistance bactérienne nécessite donc de briser ce cycle toxique.

Cela implique de revoir nos habitudes de consommation de médicaments et de produits chimiques et de revenir à des pratiques plus naturelles et équilibrantes, comme l'utilisation d'huiles essentielles, une alimentation saine et un mode de vie plus respectueux de notre corps et de notre environnement. Se libérer de cette toxicité permet non seulement de rétablir l'équilibre de notre microbiome, mais aussi de renforcer notre système immunitaire et de restaurer notre capacité à prévenir les infections, tout en préservant notre bien-être physique, émotionnel et énergétique. C'est ainsi que nous pouvons véritablement lutter contre la multirésistance bactérienne, en rétablissant un équilibre durable de notre corps et de notre environnement.

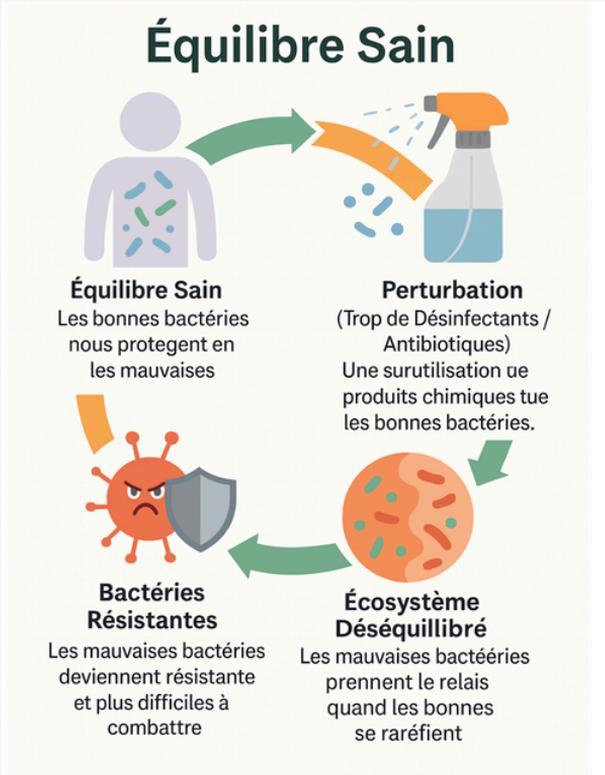
Hygiène et désinfection

Il est temps de repenser la situation, car ce que nous voyons autour de nous dans les lieux publics contribue à la création de multirésistances.

En effet, l'utilisation excessive de désinfectants chimiques, tels que les gels hydroalcooliques ou les produits contenant des substances puissantes, contribue au développement de la résistance microbienne. Utilisés de manière trop systématique, ces produits éliminent non seulement les bactéries pathogènes, mais aussi les bactéries bénéfiques qui font partie de notre microbiome protecteur.

Lorsque les bactéries « amies » sont éradiquées, l'écosystème bactérien se déséquilibre, ouvrant la voie à des bactéries pathogènes résistantes, qui survivent malgré l'utilisation de désinfectants et deviennent de plus en plus difficiles à traiter.

Ce phénomène crée un cercle vicieux où l'utilisation de désinfectants favorise l'émergence de nouvelles souches de bactéries résistantes, compromettant l'efficacité des traitements antibiotiques traditionnels.



Les approches traditionnelles de désinfection, fondées sur l'élimination totale des micro-organismes, ignorent ce principe fondamental. À l'inverse, une approche aromatique favorise cet équilibre tout en exerçant une action ciblée et douce sur les pathogènes, sans affecter le microbiome.

Les risques liés à l'inhalation de toxines et de produits chimiques

Un autre argument majeur contre les désinfectants chimiques est leur impact toxique sur l'organisme. Ces produits contiennent des substances agressives comme l'alcool, le chlore ou d'autres agents antibactériens synthétiques qui peuvent pénétrer la peau et se propager dans tout l'organisme. Une exposition prolongée à ces produits chimiques peut avoir des effets secondaires dévastateurs sur la santé, notamment des perturbations hormonales, des problèmes neurologiques et respiratoires.

Les produits chimiques utilisés dans les gels hydroalcooliques et autres désinfectants sont souvent neurotoxiques et peuvent affecter le fonctionnement des cellules cérébrales, entraînant des troubles cognitifs, des problèmes de concentration et même des sautes d'humeur. Ces effets sont particulièrement problématiques à long terme, car une exposition continue à ces toxines peut entraîner des effets cumulatifs difficiles à détecter avant qu'ils ne deviennent graves.

En comparaison, les huiles essentielles offrent une approche naturelle et non toxique pour lutter contre les infections.

Certaines huiles essentielles, comme l'arbre à thé et la lavande, sont peu coûteuses, faciles à trouver et possèdent de puissantes propriétés antibactériennes et antivirales. Elles agissent de manière plus sélective et moins agressive, contribuant à maintenir l'équilibre du microbiome tout en prévenant la prolifération des germes pathogènes. De plus, les huiles essentielles conviennent souvent à une utilisation régulière dans le cadre des pratiques d'hygiène quotidienne, sans exposer l'organisme à des risques toxiques à long terme.

Deux façons de lutter contre les infections

Désinfectants chimiques	Huiles essentielles
	
<ul style="list-style-type: none"> Perturbation hormonale Troubles neurologiques Problèmes respiratoires Toxicité cumulative	<ul style="list-style-type: none"> Action antibactérienne & antivirale Respectueuses du microbiome Sûres pour un usage quotidien Soutien holistique
Désinfectants chimiques = toxicité & déséquilibre	Huiles essentielles = défense naturelle & équilibre

Alternatives naturelles pour l'hygiène des mains et le nettoyage des surfaces

Désinfectant en spray pour salle de bain

Pour un vaporisateur en verre de 1 litre :

- 500 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à soupe de savon liquide naturel
- 20 gouttes d'HE d'orange douce
- 15 gouttes d'HE d'arbre à thé
- 15 gouttes d'HE de bergamote

Nettoie, désinfecte, améliore l'humeur, réduit le stress et renforce l'immunité.

Nettoyant pour surfaces de cuisine

Pour les plans de travail en granit : utilisez de la vodka.

Sinon, du vinaigre blanc convient.

- 250 ml de vodka ou de vinaigre
- 250 ml d'eau
- 10 gouttes d'HE d'orange, 10 gouttes d'HE de bergamote, 10 gouttes d'HE d'arbre à thé

Vaporisez sur les surfaces et essuyez avec un essuie-tout. Nettoie et purifie tout en favorisant le bien-être mental et émotionnel.

Remarque : si vous possédez déjà des huiles essentielles, ces produits sont une excellente solution pour les utiliser lorsqu'elles sont périmées ou ne sont plus aussi performantes chimiquement.

Gel antibactérien aromatique pour les mains

Ici, pas d'alcool, mais de l'huile de coco et du gel d'aloé vera. Il est essentiel de distinguer un antibactérien d'un antiseptique.

Les antibactériens sont des agents qui tuent ou inhibent la croissance de certaines bactéries, tout en ayant un impact moindre sur d'autres micro-organismes bénéfiques ou inoffensifs.

Le mélange d'huile de coco et de gel d'aloé vera agit spécifiquement contre les bactéries tout en respectant l'équilibre naturel de la peau et ses micro-organismes protecteurs.

Voici une recette facile

- 50 ml de gel d'aloé vera mélangé à 50 ml d'huile de coco
- 50 gouttes d'huiles essentielles (arbre à thé, lavande, géranium)

Mélangez avec un petit fouet et versez le mélange dans un récipient propre et souple.

Gestion des infections avec les huiles essentielles

J'aimerais maintenant partager mon approche thérapeutique. Mais avant tout, permettez-moi de vous rappeler un point essentiel : la guérison ne peut commencer que lorsque le corps est libéré des toxines qui l'ont affaibli. Tant que les toxines persistent, elles compromettent le système immunitaire, laissant nos cellules vulnérables. Ce n'est que lorsque ces toxines sont éliminées et que les cellules sont réapprovisionnées en nutriments essentiels que la véritable guérison peut avoir lieu.

La prévention et le traitement reposent tous deux sur la protection et la restauration du microbiome, cette vaste communauté de micro-organismes vivant dans et sur notre corps. Un microbiome sain est notre première ligne de défense, mais il est facilement perturbé par l'inflammation du côlon et une flore intestinale affaiblie.

Je ne ferai pas ici un exposé complet sur l'hygiène intestinale, mais je souhaite vous présenter un outil accessible et efficace : le kit de lavement intestinal. Cette pratique, bien décrite par Christian Tal Schaller dans de nombreux ouvrages offre un moyen naturel de rétablir l'équilibre du côlon. Je le mentionne ici parce que **les suppositoires sont au cœur de mon approche, et les lavements simples sont un complément puissant, aidant à détoxifier l'intestin et à renforcer le processus de guérison.**

Au sujet des suppositoires, je sais que certains hésitent à adopter cette voie d'administration par le bas, bien qu'elle soit indolore et douce. Alors je voudrais leur rappeler qu'aujourd'hui nous n'avons plus le luxe de nous accrocher à nos idées préconçues.

Si nous voulons protéger notre santé et celle des générations futures, il faut adopter dès maintenant des outils efficaces, sûrs et éprouvés — même s'ils bousculent nos habitudes culturelles. Cela concerne aussi le lavement intestinal qui complète l'utilisation des suppositoires dans ce cas de figure.

Comment fonctionne le lavement intestinal ?

La méthode que je recommande est très simple : elle utilise uniquement l'eau du côlon pour stimuler le mouvement naturel (péristaltisme) et aider le corps à évacuer les déchets.

Il ne s'agit pas d'absorber quoi que ce soit dans le côlon. C'est comme se rincer la bouche à l'eau : c'est sûr, doux et nettoyant.

Quel type d'eau ? De l'eau du robinet, idéalement tiède (à une température confortable pour le corps). Rien d'autre n'est nécessaire.

Aucun risque d'atteinte à la flore intestinale ni aux muqueuses : l'eau déclenche simplement des contractions qui aident à libérer ce dont le corps n'a plus besoin.

Installation

L'eau est placée dans un petit sac suspendu à un crochet (par exemple, derrière la porte de la salle de bain). Le sac est relié à un tube souple muni d'un petit embout. Une pince sur le tube permet de contrôler le débit.



Procédure

Debout ou à genoux sur une serviette près des toilettes, l'embout est inséré délicatement dans le rectum. L'eau est ensuite expulsée. Certaines personnes aspirent le sac entier, d'autres ressentent des contractions après quelques secondes seulement ; les deux sont parfaitement normales.

Élimination: lorsque l'envie se fait sentir, il suffit de s'asseoir sur les toilettes et d'expulser l'eau. Le processus peut être rapide (moins d'une minute) ou plus long si l'on utilise plus d'eau.

Flexibilité: vous pouvez répéter le processus avec de petites quantités d'eau 2 à 3 fois si nécessaire. Les personnes souffrant de constipation chronique peuvent avoir besoin de plusieurs cycles au début, car l'eau doit ramollir les matières collées le long de la paroi du côlon avant de pouvoir être évacuée.

En bref

c'est une méthode naturelle, sûre et efficace pour favoriser le nettoyage du côlon, notamment en complément des suppositoires.

Symptômes de désintoxication vs. symptômes d'infection

L'utilisation d'huiles essentielles stimule les voies d'élimination naturelles de l'organisme (émonctoires – intestins, poumons, peau, reins). Cela peut provoquer des symptômes de détoxification qui peuvent ressembler à une infection, et il est important de bien comprendre la différence.

Les symptômes courants de détoxification peuvent inclure :

- Fièvre légère ou frissons passagers
- Augmentation de la production de mucus ou de glaires
- Selles molles ou diarrhée légère
- Fatigue passagère
- Maux de tête ou éruptions cutanées (boutons, éruptions cutanées légères)

Il ne s'agit pas de signes d'une aggravation de l'infection, mais plutôt de la mobilisation et de l'élimination des toxines par l'organisme.

Un lavement intestinal est un moyen sûr de favoriser la détoxification : plus les toxines sont éliminées rapidement « par le bas », moins le corps a besoin de déclencher des réactions plus fortes comme la fièvre, la toux ou la diarrhée. Utiliser le lavement « en cas de doute » permet d'éviter un soulagement médicamenteux inutile et est sans risque.

Pourquoi des suppositoires?

Les suppositoires ne sont pas seulement utiles en cas d'infections aiguës ; ils peuvent également être utilisés à titre préventif pour favoriser la détoxification et le système immunitaire.

Le principe est le même que pour les lavements

intestinaux : lorsque les toxines et les agents pathogènes s'accumulent, l'organisme signale son inquiétude par différents symptômes. Au lieu d'attendre que l'infection s'aggrave, les suppositoires aident l'organisme à éliminer les toxines plus rapidement et à renforcer ses défenses naturelles.

Quand envisager l'utilisation des suppositoires :

- Éruptions cutanées (acné, poussées d'eczéma, éruptions cutanées inexpliquées)
- Intoxication alimentaire ou troubles digestifs
- Gastro-entérite (vomissements, diarrhée)
- Infections urinaires (brûlures, urgences, cystites récurrentes)
- Infections respiratoires (toux, rhume, pneumonie, mal de gorge, bronchite)
- Abscesses ou plaies infectées (fermeture lente, inflammation récurrente)

Remarque importante

Les formules et dosages présentés plus loin sont doux mais efficaces. Ils peuvent donc être utilisés en toute sécurité, même en cas de doute, sans attendre que l'infection se développe complètement. Et c'est ce qui fait toute la différence avec un traitement chimique.

Une fois le traitement commencé, les suppositoires doivent idéalement être utilisés régulièrement pendant deux semaines pour assurer une détoxification et une cicatrisation optimales.

Comment les suppositoires affectent le corps

Les suppositoires jouent un rôle stratégique dans la détoxification car ils agissent directement sur le côlon et indirectement sur les poumons.

Administrés par voie rectale, ils contournent les risques d'absorption orale et délivrent les huiles essentielles directement au côlon, où elles :

- éliminent les toxines,
- rééquilibrent la flore intestinale et
- réduisent l'inflammation.

De là, les huiles essentielles se diffusent dans tout le tube digestif, y compris la vessie, favorisant la détoxification des organes internes.

Cette approche reflète les principes de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), qui met l'accent sur l'interdépendance des organes et la nécessité de traiter le corps dans sa globalité.

La diffusion vers les poumons

Une fois absorbées dans la circulation sanguine, les huiles essentielles atteignent les poumons via les artères pulmonaires et les bronches.

Elles contribuent alors à purifier et désinfecter les voies respiratoires, réduisant ainsi les infections, l'inflammation et la congestion. En favorisant une respiration plus libre et l'élimination des toxines par les poumons, les suppositoires stimulent le système immunitaire et renforcent les défenses naturelles de l'organisme.

Cette méthode holistique agit simultanément sur les systèmes digestif et respiratoire, ciblant les causes profondes du déséquilibre pour une guérison complète.

Comment faire des suppositoires?



Vous trouverez des kits de suppositoires en ligne, ainsi que de l'huile de coco alimentaire, pour cuisine.

L'huile de coco est un antibactérien et un antifongique naturel, plus efficace que le beurre de cacao. Vous aurez également besoin d'un pot vide (j'utilise des pots de confiture) pour conserver vos suppositoires prêts à l'emploi. N'attendez pas d'en avoir besoin ! Ayez toujours des suppositoires prêts à l'emploi pour être sûr d'avoir ce dont vous avez besoin à portée de main, à tout moment. Vous pouvez les conserver au réfrigérateur ou au congélateur.

Votre huile de coco doit être suffisamment molle, sans être chaude, pour être mélangée à vos huiles essentielles. Vous trouverez plus d'instructions dans la page des ressources (voir plus bas).

Au sujet des bactéries résistantes...

Les infections bactériennes multirésistantes les plus courantes sont souvent liées à des bactéries qui, après une exposition prolongée aux antibiotiques, deviennent résistantes à plusieurs traitements conventionnels.

Parmi les plus courantes, on trouve :

Staphylococcus aureus résistant à la méthicilline (SARM), qui affecte principalement la peau, les tissus mous et parfois les os. Cette infection peut se manifester par des plaies purulentes, des abcès ou des infections profondes telles que des infections osseuses (ostéomyélite). (Cleveland Clinic, 2022)

Escherichia coli (E. coli) résistant aux antibiotiques, responsable de nombreuses infections urinaires (cystites, pyélonéphrites), ainsi que de gastro-entérites et d'infections abdominales graves, souvent liées à une intoxication alimentaire. (StatPearls, 2022)

Pseudomonas aeruginosa, fréquent dans les poumons, en particulier chez les personnes atteintes de mucoviscidose, mais également présent dans les infections cutanées et urinaires. (Clinique de Cleveland, 2022)

Enterococcus faecium résistant à la vancomycine, qui affecte principalement les voies urinaires et le système gastro-intestinal, peut également provoquer de graves infections nosocomiales au niveau des cicatrices chirurgicales ou des prothèses. (StatPearls, 2022)

Ces infections touchent particulièrement les zones sensibles du corps, telles que l'abdomen (lorsqu'elles touchent le tube digestif et les intestins), les organes urinaires et les voies respiratoires.

L'abdomen est un foyer d'infection et d'inflammation chronique, notamment en raison de son rôle central dans l'absorption des nutriments et la gestion des toxines.

Par conséquent, en aromathérapie, une action ciblée sur cette zone, notamment par l'utilisation de suppositoires et de l'olfaction, permet un traitement plus direct de ces infections et une approche efficace de la principale source d'affaiblissement immunitaire.

Cette approche réduit non seulement les risques liés à l'absorption systémique par voie orale, mais favorise également une action localisée plus efficace sur la flore intestinale et les systèmes affectés.

Formules de suppositoires à faire vous même

Nous utiliserons ici une sélection très limitée d'huiles essentielles, faciles à trouver et sûres à utiliser. Comme pour tout traitement non toxique et non médicamenteux, son efficacité dépend de l'adoption d'habitudes saines et respectueuses de l'environnement. Même si je ne peux pas donner ici tous les conseils que je donnerais à l'un de mes patients, vous en trouverez quand même quelques-uns.

Voici vos huiles essentielles antibactériennes : *Melaleuca laternifolia* (arbre à thé), *Lavandula latifolia* (lavande aspic), *Matricaria chamomila* (camomille allemande), *Juniperus communis* (baie de genévrier).

Quelque soit la formule choisie, administrez un suppositoire matin et soir pendant **au moins 7 jours**. Un lavement à l'eau tous les deux jours.



- **Formule antibactérienne à large spectre (pour adultes et enfants)**

Si vous devez agir rapidement et que vous n'êtes pas sûr de ce qu'il faut faire, utilisez cette formule. C'est sans risque et cela produit une action antibactérienne, antivirale, antifongique et immunomodulatrice.

Pour les adultes : 100 ml d'huile de coco + 100 gouttes d'HE d'arbre à thé.

Pour les enfants de plus de 3 ans : 100 ml d'huile de coco + 50 gouttes d'HE d'arbre à thé.

- **Formule antibactérienne contre le staphylocoque doré**

Pour les adultes : 100 ml d'huile de coco + 50 gouttes d'huile d'arbre à thé + 25 gouttes de lavande aspic + 25 gouttes de camomille allemande.

Pour les enfants de plus de 3 ans : 100 ml d'huile de coco + 25 gouttes d'HE d'arbre à thé + 12 gouttes d'HE de lavande aspic + 12 gouttes d'HE de camomille allemande.

Un suppositoire matin et soir pendant 7 jours. Un lavement à l'eau tous les deux jours.

- **Formule antibactérienne pour les infections urinaires (E. coli)**

Pour les adultes : 100 ml d'huile de coco + 50 gouttes d'HE d'arbre à thé + 25 gouttes d'HE de camomille allemande + 25 gouttes d'HE de baies de genièvre.

Pour les enfants de plus de 3 ans : 100 ml d'huile de coco + 25 gouttes d'HE d'arbre à thé + 12 gouttes d'HE de camomille allemande + 12 gouttes d'HE de baies de genièvre.

En ce qui concerne les infections urinaires, elles sont le plus souvent d'origine fongique, donc associées à une surpopulation de *Candida albicans*. Il est crucial d'éviter scrupuleusement les facteurs favorisant la prolifération du *Candida* : sucre, produits laitiers, gluten et tous leurs dérivés : fruits, jus de fruits, bonbons, glaces, biscuits, gâteaux, pain, pâtes, sodas, fromage et tout ce qui est industriel et transformé.

Voici une formule antifongique à masser sur le ventre pour renforcer le traitement antibactérien : dans une cuillère à café d'huile de coco (5 ml), ajoutez 3 gouttes d'HE d'arbre à thé et 2 gouttes d'HE de camomille allemande. Massez le bas du ventre aussi longtemps que vous ressentez le besoin de soulagement.

Pour soulager les brûlures et les démangeaisons vaginales : prenez un bain chaud additionné de bicarbonate de soude. Versez une bonne tasse dans une baignoire de taille normale ou faites vous tremper dans une simple bassine.

Témoignage

“J’avais mal à la gorge depuis quelques jours, au point d’avoir du mal à avaler ma propre salive. Sous ma langue, une plaque douloureuse était apparue, et j’étais persuadé que c’était grave, peut-être même un cancer...”

En consultant, le Dr. Ellert a découvert que je cumulais en réalité deux choses : un streptocoque (l’angine) et... un papillomavirus dans la gorge, ce à quoi je n’aurais jamais pensé.

J’ai reçu un traitement par suppositoires à base d’huiles essentielles, pour agir à la fois sur la bactérie et sur le virus. En parallèle, elle m’a conseillé d’aller voir mon médecin généraliste pour confirmer le diagnostic et éventuellement prendre un antibiotique. Le médecin, lui, a confirmé le streptocoque, mais a écarté l’idée de l’HPV...

Le plus étonnant, c’est que je devais subir une intervention chirurgicale sur un pied le lendemain. Je n’ai pas eu le temps de commencer les antibiotiques. Pourtant, au retour de l’opération, j’ai pu manger tout ce qu’on m’a apporté sans aucune douleur. En moins de deux jours, le traitement aux suppositoires avait déjà fait effet, au point que finalement, je n’ai pas besoin de toucher aux antibiotiques.

Franchement, je suis bluffé. En plus, comme je dois déjà prendre des antidouleurs forts à cause de l’opération, éviter les antibiotiques va probablement m’épargner pas mal de problèmes digestifs. Aujourd’hui je continue le protocole aromatique, qui agit sur un large spectre et m’aide à récupérer beaucoup plus vite.

Je ne pensais pas que c’était possible, mais je peux le dire : les huiles essentielles m’ont vraiment évité le pire. »

Guillaume, Paris

Principes de sécurité

1. Une huile essentielle doit être conditionnée dans un flacon en verre opaque, muni d'un compte-gouttes et d'un bouchon hermétique, à l'abri de la lumière et de la chaleur. La chaleur et l'oxygène altèrent l'intégrité chimique d'une huile essentielle, ce qui est perceptible visuellement et au nez : la viscosité et la couleur de l'huile essentielle changent, tout comme son arôme.

2. L'origine botanique, le nom botanique, et éventuellement la méthode d'extraction et la date de mise en bouteille doivent être indiqués. Par exemple : Lavande vraie, origine France, CO2, *lavandula angustifolia*, mai 2012.

3. Sachez qu'il est impossible de vérifier qu'une huile est bien naturelle, non diluée et non mélangée à des huiles synthétiques.

4. Par conséquent, évitez d'acheter auprès d'un laboratoire spécialisé dans les matières premières aromatiques pour les industries de la cosmétique et de la parfumerie, qui pratique également des prix particulièrement bas et est incapable de fournir des produits entiers et authentiques. Méfiez-vous des prix trop bas. En matière d'huiles essentielles, la qualité se paie.

5. Apprenez à utiliser votre nez et vos yeux : il n'y a pas d'autre moyen de procéder ; il faut apprendre à distinguer une huile vivante d'une huile synthétique.

Une huile essentielle vivante et fraîche est efficace ! Elle doit être claire, vive, puissante et se diffuser par le nez, la tête, la gorge, ou tout à la fois !

Si votre odeur stagne, semble terne, lourde, incolore ou manque de lumière, il est probable qu'elle soit synthétique et/ou trop ancienne.

Les huiles essentielles utilisées dans cette brochure sont faciles à trouver et ne sont pas les plus chères. Néanmoins, elles doivent provenir d'une source fiable. (Veuillez consulter les sources disponible ici

<https://www.clubequilibrenaturel.com/ressources-pour-pack-anti-multi-resistance>)



Quelques informations de base sur les huiles essentielles utilisées dans cette brochure

Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)

Huile essentielle australienne obtenue par distillation, riche en monoterpènes et en alcool. Peut être appliquée telle quelle.

Anti-infectieux majeur, antipurifiant, antibactérien à large spectre, antifongique (*Candida*), immuno-équilibrant, anti-inflammatoire, antiseptique, cicatrisant, expectorant, insecticide.

Indiqué pour les soins de la peau en cas d'acné, d'abcès, de peau grasse, d'irritations, d'éruptions cutanées, de verrues, de gangrène diabétique, et pour la protection contre les brûlures dues aux radiations (avec la rose et la lavande).

Indiqué pour renforcer l'immunité en cas d'infections streptococciques, d'infections virales, de varicelle, de candidose chronique, d'infection vaginale à levures, de cystite fongique, de prurit et d'infections de l'appareil reproducteur.

Matricaire camomille (*Matricaria chamomila*)

Huile essentielle bleue d'Europe ou d'Égypte obtenue par distillation, contenant du chamazulène, riche en sesquiterpènes et en oxydes. Anti-inflammatoire, antifongique, bactéricide, décongestionnant, hépatique, sédatif, vermifuge, analgésique, antispasmodique, cicatrisant, fébrifuge et tonique digestif.

Indiqué pour le soulagement cutané en cas d'acné sévère, de rosacée, de coupures, de dermatite, d'eczéma, d'inflammation, de poussées dentaires, d'ulcères diabétiques, d'infections cutanées, de prurit et de candidose.

Indiqué pour le soulagement de la douleur en cas d'arthrite, d'inflammations articulaires, de névralgies, d'entorses, de rhumatismes (avec achillée millefeuille et immortelle) et d'arthrose.

Lavande aspic (*lavandula latifolia*)

Huile essentielle européenne obtenue par distillation, riche en oxyde de terpène 1,8-cinéole

Mucolytique, anticararrhal, anti-inflammatoire, analgésique, cicatrisante, antibactérienne (*Staphylococcus aureus*), antivirale, antifongique et cardiotonique.

Indiqué pour soutenir les défenses immunitaires en cas de rhume, grippe, amygdalite, toux grasse, otite moyenne séreuse et bronchite chronique.

Indiqué pour soulager la douleur en cas de choc, maux de tête, migraines, brûlures du deuxième degré, courbatures, douleurs menstruelles et indigestion.

Cette huile essentielle ne peut être substituée par la *lavandula angustifolia* ou la lavande vraie.

Baies de genièvre (*juniperus communis*)

Huile d'Europe, d'Inde ou de Croatie, obtenue par distillation, riche en terpènes.

Puissant diurétique, antiseptique urinaire, anti-infectieux, antitoxique, sudorifique, antibactérien, diurétique, tonique cardiaque, stimule l'énergie, l'excrétion rénale, la respiration et la digestion.

Indiqué pour soutenir le système urogénital et éliminatoire afin de soulager :

la cystite, l'élimination de la cellulite, la détoxification des excès alimentaires et alcooliques, l'accumulation d'acide urique, les œdèmes, les inflammations, les rhumatismes et la goutte.

Il n'y a aucune contre indication à utiliser ces huiles essentielles selon les dilutions indiquées.

References

Cleveland Clinic. (2022). MRSA (Methicillin-resistant Staphylococcus aureus). Cleveland Clinic.
<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/11633-methicillin-resistant-staphylococcus-aureus-mrsa>

StatPearls. (2022). Escherichia coli Infection.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK564298/>

Cleveland Clinic. (2022). Pseudomonas Infection: Causes, Symptoms & Treatment. Cleveland Clinic.
<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/25164-pseudomonas-infection>

StatPearls. (2022). Vancomycin-Resistant Enterococci. Retrieved from
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513233/>

ScienceDirect – Study on Antimicrobial Resistance Infections.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1319562X21004010>

ARQAT – Association for Research and Quality in Aromatherapy. <https://www.arqat.org/>

CDC – Antimicrobial Resistance Programs.
<https://www.cdc.gov/antimicrobial-resistance/programs/AR-actions-events.html>

NAHA – National Association for Holistic Aromatherapy.
<https://naha.org/>

Alliance of International Aromatherapists – Research
Academy. [https://www.alliance-
aromatherapists.org/Research-Academy](https://www.alliance-aromatherapists.org/Research-Academy)

Dr. Yvonne Burkart – PhD Toxicologist.
<https://dryvonneburkart.com/>

Cécile Ellert - PhD Quantum Healing with Essential oils.
[https://www.clubequilibrenaturel.com/media-and-speaking-
inquirit](https://www.clubequilibrenaturel.com/media-and-speaking-inquirit)



Formation continue, interventions et ressources

Au sujet du traitement des plaies

Les infections multi-résistantes peuvent aussi empêcher certaines plaies de cicatriser. Je voudrais préciser qu'en tant que membre du corps enseignant de la NAHA et fondatrice de l'école certifiante AromaPro Master, j'enseigne spécifiquement ce sujet et le pratique en tant qu'aromathérapeute. Si les suppositoires renforcent déjà l'immunité de l'intérieur, une prise en charge locale peut être nécessaire.

Aussi, pour aller plus loin, retrouvez des références validées et des formations spécialisées sur la page Ressources ci-dessous ainsi que pour consulter les documents recommandés :
<https://www.clubequilibrenaturel.com/ressources-pour-pack-anti-multi-resistance>

Pour toute question, commentaire ou collaboration :
cecile@cecileellert.com