

Les Huiles Essentielles

Les informations qui suivent ont pour but d'éveiller la curiosité concernant les huiles essentielles et de prendre conscience de leur puissance et de leur efficacité.

Le plus impressionnant est d'appréhender leur complexité, celle là même qui leur confère cette capacité à soigner le corps et l'esprit, de calmer et tonifier à la fois, sans accoutumance, et quasiment sans effets secondaires , à condition bien sûr de prendre les précautions d'usage.

Cette utilisation des huiles Essentielles relève de la responsabilité de celui ou celle qui les utilise ou les propose, à fortiori dans un cadre professionnel , en dehors de toute formation validante.

Il s'agit donc ici, d'une information « en bon père de famille », permettant une première approche expliquant ce que sont les huiles essentielles et en donnant quelques exemples d'huiles ayant une innocuité notoire et pouvant s'inscrire dans une utilisation pour les petits bobos du quotidien....

Definition :

Une huile essentielle est un liquide concentré en substances végétales, obtenu par extraction ou distillation de molécules volatiles de la plante d'origine.



Histoire :

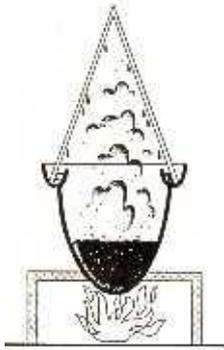
-Dans l'histoire de la médecine, au moins jusqu'au XVI^e siècle, l'histoire de l'aromathérapie se confond en grande partie avec celle de la phytothérapie. Les plantes, dans leur ensemble, constituaient la base de la pharmacopée des civilisations antiques.

-40.000 ans av. J-C, les Aborigènes australiens utilisaient déjà les plantes aromatiques par les moyens rudimentaires de la fumigation

- 5.000 ans avant notre ère, la 1^{ère} pharmacopée chinoise nous renseigne l'emploi de 2 plantes aromatiques majeures, toujours très utilisées à notre époque: le gingembre et la cannelle.

-L'Inde nous apporte une approche médicale originale (Ayurvéda) très axée sur les plantes aromatiques et leurs actions énergétiques.

-2.800 ans av. J-C, l'Egypte utilise les essences aromatiques dans le processus de momification, mais aussi en tant que médicament ingéré. La myrhe était utilisée pour l'embaumement en raison de son efficacité pour empêcher la croissance bactérienne.



Des vases (dont l'un de 37 l avec une collerette de 2 l), considérés par les archéologues comme des alambics primitifs, ont été trouvés dans le nord de l'Irak (Tepe Gawra, Mésopotamie). Ils sont datés de - 3500 ans.

Alambic de Tepe Gawra (Irak)
d'après Roget J. et Garreau Ch.
1990

-L'alambic (terre cuite) fut d'abord utilisé pour fabriquer des parfums, de l'essence ou des médicaments, avant de permettre la production d'eaux-de-vie par distillation de jus de fruits. Le type le plus ancien qui nous soit parvenu date de 3500 av. J.-C. et provient de la mésopotamie au nord de l'Irak.

-Vers 1.000, Avicenne, prince et médecin arabe, invente le premier alambic digne de ce nom pour distiller les plantes aromatiques. (rose)

-Les alambics et la commercialisation des alcools hors du domaine médical se développent à partir du 15e siècle

Origine de l'absinthe : 1789, par le Dr Ordinaire. Recette rachetée par HL Pernod en 1797. Le pastis Ricard a été créé en 1932.

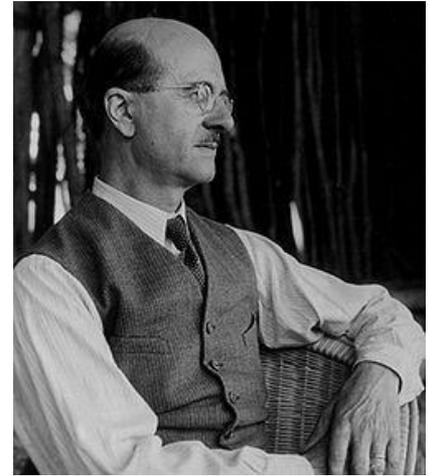
-1887, Chamberland détermine les vertus antibiotiques des HE d'origan, girofle et canelle sur le *Bacillus anthracis* (charbon)

L'extraction des huiles essentielles par distillation à la vapeur d'eau naît à l'époque de la révolution industrielle et permet le développement de produits alimentaires et de parfums.

Au début du XXème siècle, **René Maurice Gattefossé** ingénieur chimiste (inventeur du mot aromathérapie) puis son fils assoient les bases de l'aromathérapie par deux ouvrages dont le deuxième ne sera jamais publié, condamné par le développement contemporain de l'antibiothérapie.

- En 1908, R.-M. G. et ses frères créent *La Parfumerie Moderne (revue)*
- En 1910, accident labo
- En 1918, R.-M. G. expérimente dans les hôpitaux un désinfectant aromatique de sa fabrication : le Salvol, pulvérisation d'un mélange d'huiles essentielles.
- En 1919, création Société Française de Produits Aromatiques
- En 1937, R.-M. G. publie *Aromathérapie- Les Huiles essentielles - hormones végétales.*

il a d'abord pensé parler de « thymothérapie », « thymo » signifiant en grec ancien « parfum ». Par peur des confusions possibles avec le mot « thym », il a préféré utiliser le mot latin « aroma ».



L'expérimentation clinique est liée aux travaux du **Dr Valnet** dès 1948...

Médecin militaire 1945

diplômé de médecine légale et de psychiatrie, de microbiologie et d'hygiène, de médecine coloniale, et diplômé de médecine du travail...

1950, Indochine, utilisation solutions aromatiques

1960, le Docteur Valnet préside à Paris le 1er symposium d'Aromathérapie Médicale.

1964, un premier ouvrage de référence, *Aromathérapie, se soigner par les essences de plantes*.

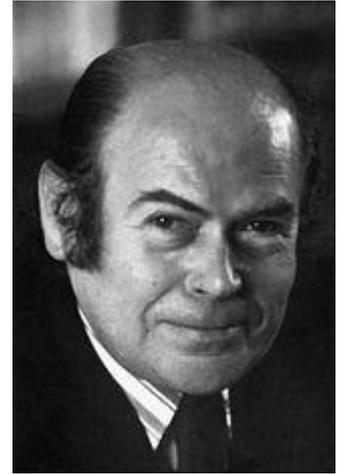
1967, *Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréales*.

1971 Fondation association étude et recherche en Aromathérapie et Phytothérapie: AERAP (suspension ordre des médecins: parution *Dr nature*)

La même année le docteur Maurice Girault (de Dijon) crée le terme d'aromatogramme pour caractériser cet antibiogramme particulier effectué, non plus avec des antibiotiques classiques, mais avec des huiles essentielles

1972, Phytothérapie, traitement des maladies par les plantes

Le Docteur Valnet a donné naissance aux deux grands courants d'aromathérapie : l'école française qui, relevant d'une approche clinique et scientifique, s'inscrit dans la grande tradition médicale française, et l'école anglosaxonne qui a choisi la voie plus spécifique du bien-être.



En 1975, c'est **Pierre Franchomme**, biochimiste français, qui fondera le premier laboratoire spécialisé en huiles essentielles. Grâce à son travail, les spécificités biochimiques de chaque huile sont plus faciles à identifier. Le but de ses recherches sera de diminuer les problèmes thérapeutiques et toxiques, et les effets secondaires de l'utilisation d'huiles essentielles.



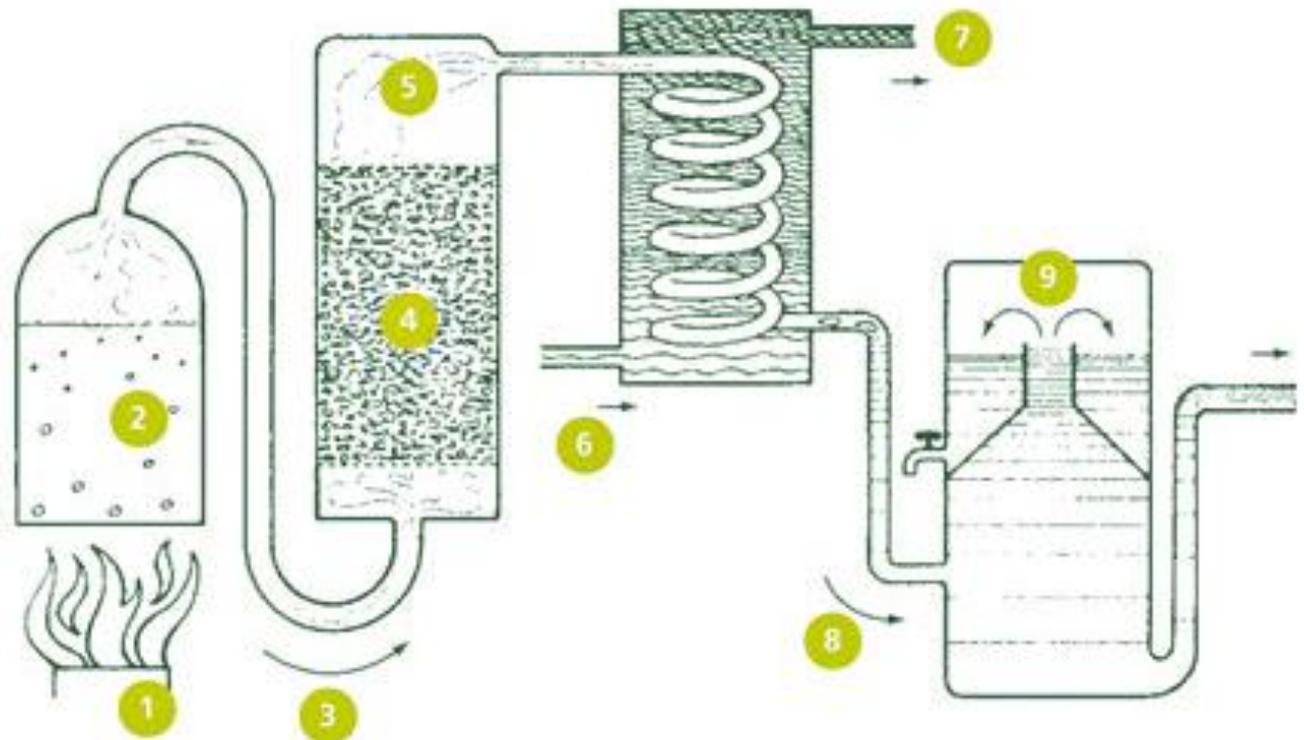
Dominique Baudoux, pharmacien belge, reprendra la direction du laboratoire de Pierre Franchomme en 1991. Il met en vente des synergies d'huiles essentielles directement prêtes à l'emploi pour les consommateurs. De plus, il transforme les huiles essentielles afin qu'elles soient plus facile à utiliser (gélules, shampoings, frictions...).



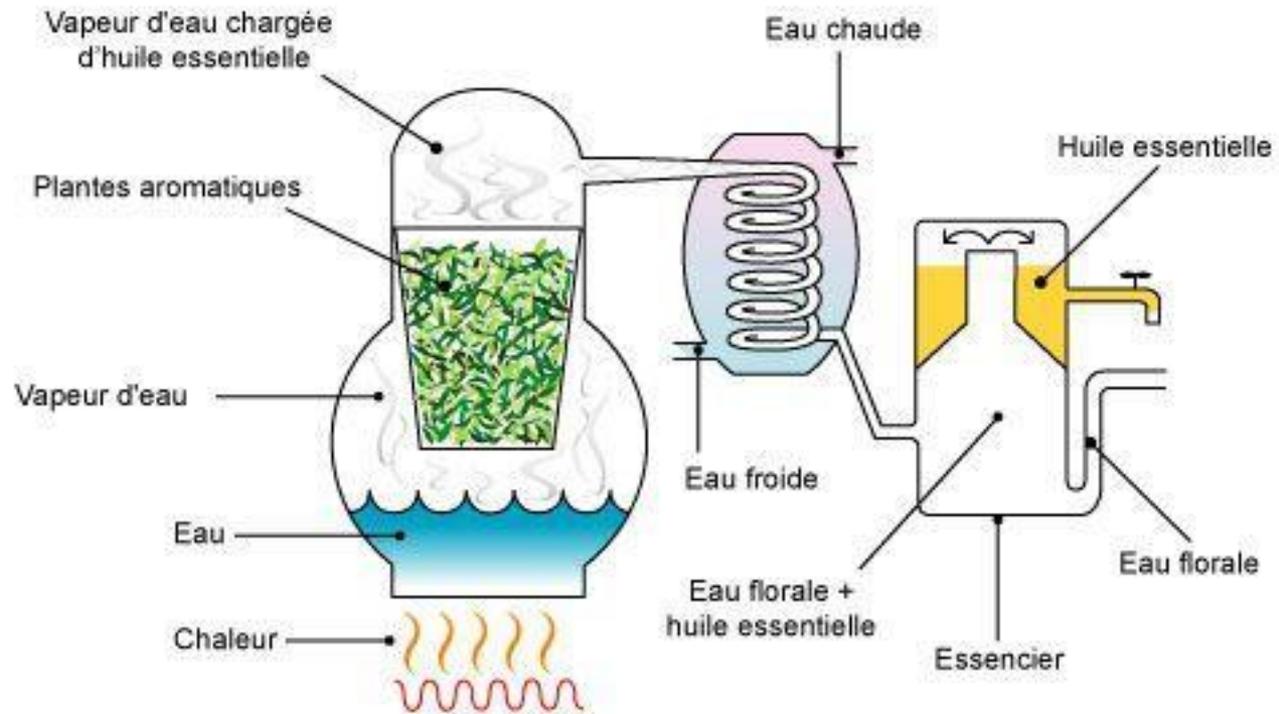
Extraction :

La méthode la plus fréquemment utilisée : **Hydrodiffusion** (huiles solubles dans la vapeur)
La condensation du mélange de vapeur contenant l'huile se produit sous la grille retenant la matière végétale. Les avantages de cette méthode sont : moins de vapeur, temps de traitement plus court et meilleur rendement en huile.

- 1 feu
- 2 eau
- 3 vapeur d'eau
- 4 plantes aromatiques
- 5 vapeur d'eau chargée d'H.E.
- 6 eau froide
- 7 eau chaude
- 8 eau + H.E.
- 9 huile essentielle
- 10 hydrosol ou hydrolat



Distillation à la vapeur d'eau



L'expression : il s'agit de briser les zestes frais d'agrumes pour en recueillir les essences aromatiques.

L'extraction par solvants volatils : L'extraction par solvant consiste à séparer les constituants d'un mélange à l'aide d'un solvant volatil (éthanol, hexane) qui ne se mélange pas avec l'eau. Le solvant se charge des molécules à extraire grâce à sa forte affinité avec elles. On sépare ensuite le solvant et l'eau dans une ampoule à décanter. Pour récupérer les molécules, on élimine ensuite le solvant par distillation.

L'extraction au dioxyde de carbone (CO₂) hypercritique : À 33° C, le dioxyde de carbone atteint son point critique, c'est-à-dire la limite entre l'état gazeux et l'état liquide. À cette température, il possède certaines propriétés des deux états, ce qui en fait un excellent solvant pour l'extraction d'huiles essentielles nécessitant une basse température.

La Décoction : La décoction consiste à verser une substance dans de l'eau bouillante (frémillante) pour en extraire les principes actifs.

L'Infusion : L'infusion est une méthode d'extraction des principes actifs et des arômes d'un végétal par dissolution dans un liquide initialement bouillant que l'on laisse refroidir.

La Macération : La macération est un procédé qui consiste à laisser tremper un solide dans un liquide pour en extraire les parties solubles, voire qu'il s'y décompose, ou au contraire pour qu'il absorbe de ce liquide afin d'en obtenir le parfum ou la saveur, ou encore pour le conserver : liqueurs : fruits ds l'alcool

Cataplasme : préparation de plante assez pâteuse pour être appliquée sur la peau dans un but thérapeutique.(argile, farine de lin)

les bains aromatiques, les lotions, les onguents, les crèmes parfumées

1Kg d'HE : Lavande = 150 Kg de fleurs , Rose = 4 t, Camomille = 500 Kg, Neroli = 1 t fleur d'oranger

Critères Qualité : (HECT)

1. La certification botanique : Nom Latin : HE issues de plantes botaniquement certifiées (deux noms latins : genre , espèce) *Ex : Eucalyptus radiata*
2. Origine géographique : Le nom du pays ou d'une région apporte des précisions intéressantes sur le biotope (l'environnement)
3. Le mode de culture : mode récolte (sauvage?), biotope ≠ → compo chim ≈
4. Le stade de développement botanique : cueillette avant, pendant ou après floraison...
5. Organe distillé : fleur, feuille, tige, écorce, racine...ou exprimé (agrume)
Oranger amer : feuille= HE petit grain bigarade; fleur= HE néroli; zeste= essence d'oranger
6. Chemotype : type ou race chimique (abréviation : CT) (thym à linalol, thymol, bornéol...) analyse par chromatographie gazeuse de la composition chimique de l'huile
7. Mode extraction : vapeur, solvants, CO2

sigle HEBBD (Huile Essentielle Biologiquement et Biochimiquement définie) ou HECT

NB : **biotope** : milieu hébergeant un ensemble de formes de vie composant la flore, faune, fonge

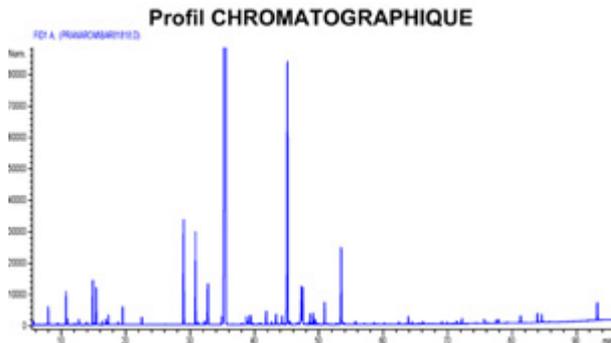
Chémotype (CT):

Le chémotype d'une huile essentielle est une référence précise qui indique **le composant biochimique majoritaire** ou distinctif, présent dans l'huile essentielle. C'est l'élément qui permet de distinguer une huile essentielle extraite d'une même variété botanique mais d'une composition biochimique différente. (officialisé en Europe en 2006)

Le chémotype d'une huile essentielle a plus particulièrement été mis en évidence dans les années 1960 par les pharmaciens Robert Granger et Jean Passet de la Faculté de Pharmacie de Montpellier.

Une fois que l'on connaît les propriétés des chémotypes ainsi que leur concentration dans une huile essentielle, on peut déterminer quels seront les effets de celle-ci, bienfaits ou dangereux.

Analyse chromatographique (séparer identifier molécules) + **spectrométrie de masse** (structure chimique et proportions = composition quantitative) afin de définir biochimiquement la(es) molécule(s) active(s) cad « Race chimique »



Ex : Thym jusqu'à 12 chémotypes

Biotope \neq \rightarrow Chémotype \neq \rightarrow Propriétés \neq

ex : thym à thujanol, thym à thymol

Classification biochimique

Les huiles essentielles sont le plus usuellement classées selon la nature chimique des principes actifs majeurs

TERPENES (hydrocarbures) conifères

monoterpènes : puissants décongestionnants respiratoires et lymphatiques, stimulants du système immunitaire. En diffusion, ils ont une grande efficacité antiseptique, antalgiques à action percutanée. Leur utilisation doit être limitée dans le temps sinon ils deviennent dermocaustiques et agressifs pour les muqueuses.

Sesquiterpènes : (rôle d'agent de défense) Légèrement hypotenseurs, calmants et anti-inflammatoires. Les azulènes sont spécifiques donnant une couleur bleu sombre aux HE; excellents anti-inflammatoires.

ALCOOLS

Monoterpénols : Composés anti-infectieux : bactéricides, viricides et fongicides à utiliser parallèlement aux phénols selon les cas lors d'infections ; également excellents immunostimulants. Moins violents que les phénols, ils sont de remarquables toniques généraux, plus spécifiquement neurotoniques. Moins hyperthermisants et hypertensifs, ils n'ont pas leur toxicité : non dermocaustiques, non hépatotoxiques.

Sesquiterpénols : Bons toniques et stimulant généraux, ils sont peu anti-infectieux mais surtout immuno-stimulants. Les HE contenant des sesquiterpénols agissent principalement sur le terrain des individus.

Phénols: Fortement anti-infectieux et immuno-stimulants. Ils agissent en hyper : hyperthermisants, hypertensifs. Toniques à faible dose ils deviennent excitants à dose plus élevée. Les phénols doivent être utilisés prudemment et temporairement car ils sont irritants pour les muqueuses et hépato-toxiques à dose forte et répétée. Sur la peau les phénols sont irritants et dermocaustiques ; toujours les utiliser dilués sur une huile végétale.

Diterpénols : Régulateurs hormonaux en raison de leur structure voisine des hormones stéroïdes sexuelles humaines ; ils sont actifs même à faible dose.

ALDHEHYDES (pouvoir de diffusion++) Intermédiaires entre alcools et cétones. Ce sont surtout de bons anti-inflammatoires, ils agissent en hypo : calmants du système nerveux, hypothermisants et hypotenseurs. Toniques, anti-infectieux, ils peuvent irriter les muqueuses et la peau.

ACIDES Les composés les **plus anti-inflammatoires** du règne végétal ; ils sont hypothermisants, hypotenseurs. On les trouve principalement sous forme d'esters, c'est-à-dire combinés à des alcools.

CETONES elles deviennent rapidement toxiques. A faible dose les cétones agissent en hypo : elles sont calmantes, sédatives, hypothermisantes. A forte dose ou doses répétées elles sont neurotoxiques, stupéfiantes et épileptisantes, voire abortives. Bon pouvoir de lyse sur les mucosités et les lipides, empêchent le sang de former des caillots (anticoagulantes) et activent le processus de cicatrisation. Faiblement antiseptiques mais fortement immunostimulantes. Elles ont en plus des propriétés vermifuges et anti-mycosiques.

ESTERS (caractéristique odoriférante) Allient les propriétés calmantes des cétones aux propriétés toniques des alcools d'où leurs propriétés anti-spasmodiques et neurotoniques. Excellents rééquilibrants nerveux (antidépresseurs psychiques). Les esters sont très doux sur la peau et décongestionnent en cas de manifestations inflammatoires. On les utilise souvent car elles présentent peu de dangers.

OXYDES Décongestionnants broncho-pulmonaire et antiviraux remarquables : mucolytiques et expectorants (1,8 cinéole) .

COUMARINES (traces) Neuro-sédatives, anticoagulantes. Action en hypo : hypothermisantes, hypotensives. Les furocoumarines (citron) ne doivent pas être utilisées sur la peau avant l'exposition au soleil car elles sont photosensibilisantes. Les pyranocoumarines sont hépatotoxiques.

LACTONES (traces) Agissent en hypo : hypothermisant. Elles ont une action mucolytique plus puissante que les cétones.

DIONES Antispasmodiques, anticoagulantes. Elles sont moins toxiques que les cétones.

Synergies :

Les HE associées entre elles , renforcent leurs principes actifs et potentialisent l'effet recherché. (pas plus de 2 ou 3 HE / risque d'antagonisme)

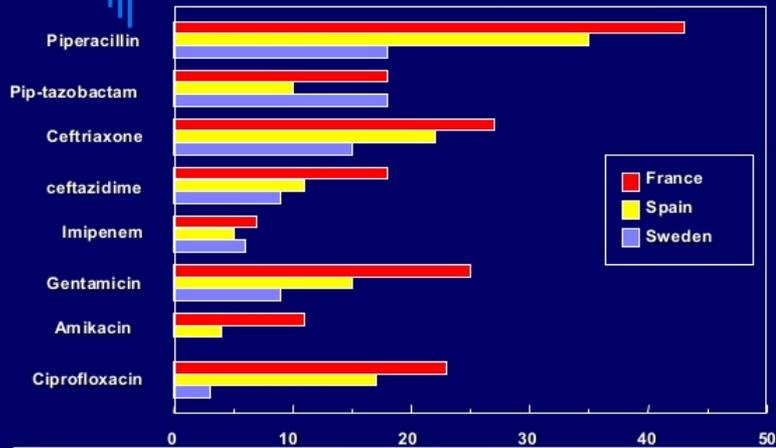
Ex : Gaulthérie - Eucalyptus citronné : Anti-inflammatoire 1+1=3

Avec les HV : Amande douce (calmante, grasse), millepertuis (anti douleur, anti inflammatoire, brulure), noyau d'abricot (pas grasse), noisette (circulatoire), arnica, calophyllum (anti inflammatoire, circulation), calendula, jojoba, macadamia, argan, noix de coco, pépins de raisin....

Propriétés : **Alternative à antibiotique** (*contre la vie*)

- Antiseptique** : -thym, sariette, cannelle, freinent la fermentation des aliments
 - thym en solution aqueuse à 5 % détruit strepto en 4 mn, staphylo en 8mn, bacille tuberculose en 30mn
 - Antivirale
 - Anti douleur, cicatrisante, dépurative, drainante, immuno-stimulante, circulatoire, syst nerv, émonctoires (organes épurateurs: peau, foie, rein, poumon).....
 - adaptogène** : calmante **et** stimulante
 - pas d'antibiorésistance** : extrême variété composants + association = empêche microbe d'organiser résistance
 - Action ciblée : antibiotique détruit les mauvaises et les bonnes bactéries : **aromatogramme**
- Moins d'effets secondaires**

Antimicrobial Resistance in ICUs: Gram-negative bloodstream isolates



118 hôpitaux, 9166 souches / 7308 patients

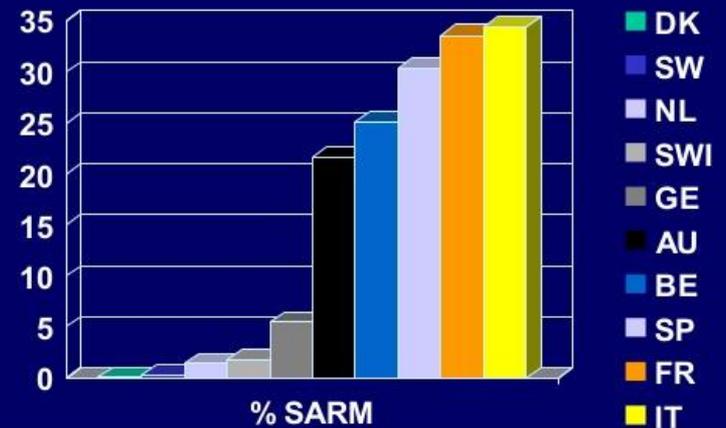
Enterobacteriaceae 59 %, *Pseudomonas aeruginosa* 24 %

Hanberger et al, JAMA 1999

aromatogramme



Methicillin-Resistant *Staphylococcus aureus* in Europe



Voss et al, EJCMI 1994

Voies d'utilisation :

- 1/ **Respiratoire** : - Inhalations (dans de l'eau chaude, sous une serviette)
- Olfaction (sur mouillette, ds les mains)
- Diffusion atmosphérique : diffuseurs d'huiles essentielles
(huile chauffée = ∇ principe actif+++)

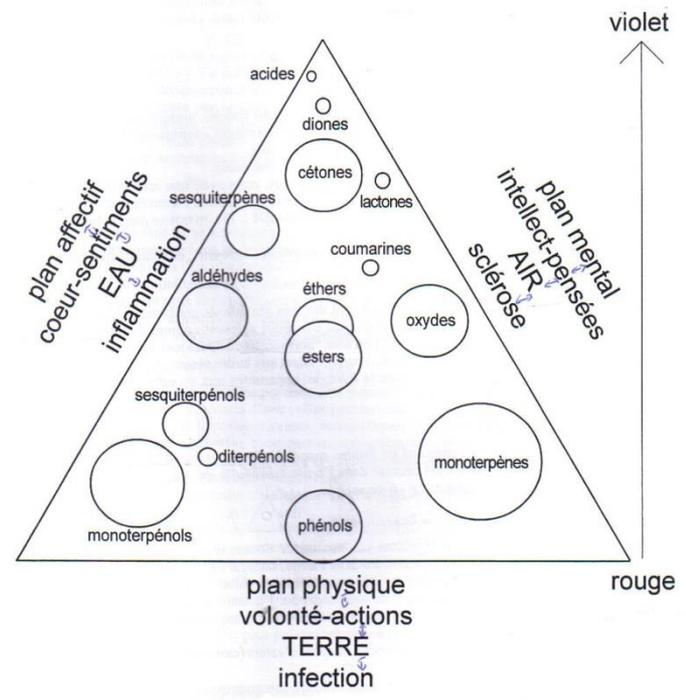
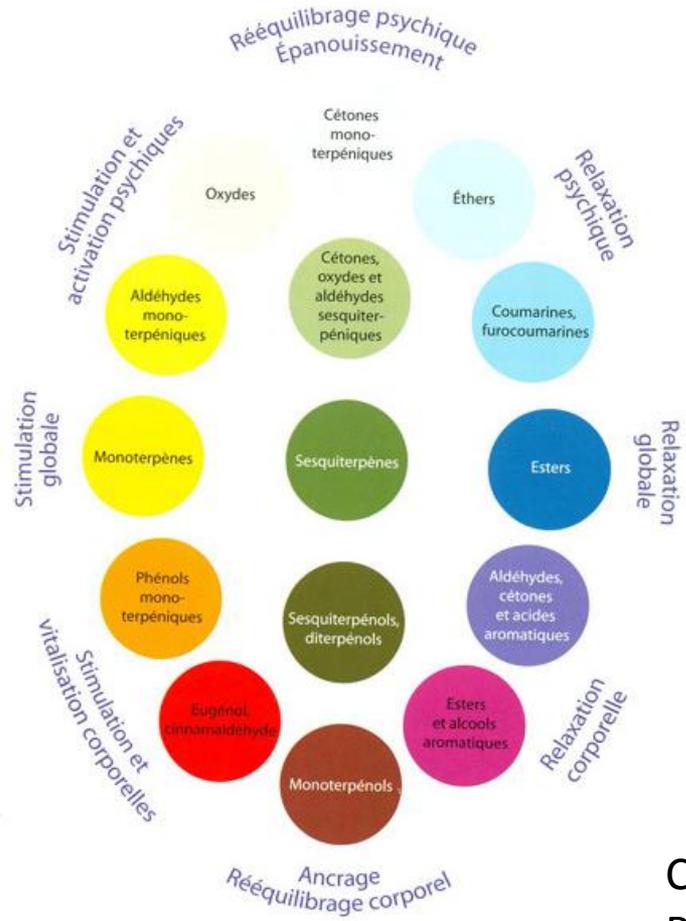
- 2/ **Cutanée** : - massage : synergie/ geste, chakras
- forme diluée recommandée : 5 à 10 % = 20gttes/1càsHV
- Localisation : plexus, poignets, colonne vert  le, site précis
- Bain : mélanger ds savon liq , shampoing.. (10gttes max)

- 3/ **Interne** : - ds huile végétale (noyau abricot), mie de pain, miel, sucre, comprimé neutre.
Dr Sevelinge en 1938 , mélange + alcool
Pas HE avec cétones (notamment femme enceinte)
- affections d'igo, spasmes, candidoses
- Sub linguale (1 à 2 gttes)
-rectale, vaginale

35 gttes = 1 ml

1 càs = 10ml

MODÉLISATION DES PROPRIÉTÉS : LES PRINCIPAUX GROUPES DE CONSTITUANTS



Caractérologie des essences : Dr MAILHEBAU
Prédominances curatives des différentes familles
biochimiques sur le système organique



La Menthe

Poivrée

Mentha piperita

- Vertus :

- **Anti-douleur, anesthésiante** superbe : douleurs à l'estomac et aux intestins, après un choc, migraines, douleurs des règles, névralgie, sciatique
- **Anti-nauséuse** : mal des transports
- **Anti-inflammatoire** superbe : urinaire, intestinal, respiratoire
- **Anti-bactérienne** puissante au niveau des intestins
- **Anti-virale**
- **Anti-parasitaires** : élimine les vers
- **Anti-champignon**
- Calme les **démangeaisons** : urticaire, eczéma
- Augmente la **concentration**, redonne de **l'énergie**
- Facilite la **digestion**, diminue les **gaz intestinaux**
- **Détoxifie** l'organisme : décongestionne le foie, les reins et les intestins, la prostate

- Stimule et facilite l'évacuation de la **bile** : améliore la digestion et permet d'éliminer les déchets de l'organisme, comme les médicaments avalés.
- Fait **augmenter la tension** et **régule les palpitations**
- Lutte contre la **mauvaise haleine**
- Fait baisser la **fièvre**
- Répulsif de **moustiques**
- Lutte contre la **transpiration**

- Utilisation :

Voie cutanée pure : choc, tempes ( yeux)

Voie orale : Pb digestif, urinaire

- Precautions :

Enfants < 6 ans, femmes enceintes , Hypothermie +++



La Lavande Aspic

Lavandula Latifolia

- Son nom lui fût donné suite à la constatation de son pouvoir étonnant d'endiguer rapidement par simple friction les suites néfastes de morsures de vipère aspic.
- le nom de lavande, *lavare*, veut dire laver.

Sa spécificité :

Sa rapidité en cas d'urgence (piqûres d'insectes, brûlures sévères).

Son spectre d'action est plus puissant que la lavande vraie sur la sphère ORL, notamment dans son efficacité à dissoudre les mucosités et ses actions anti-inflammatoires et anti-infectieuses face aux rhinopharyngites de l'enfant et très efficace en cas de sinusites.

Les propriétés

Antitoxique, antibactérienne moyenne, fongicide, stimulante immunitaire, antivirale, anticatarrhale, expectorante, antalgique et analgésique.

Les indications

Affections pulmonaires communes, toux quinteuse, trachéite, bronchite, écoulement nasal suppurant et épais

Brûlures sévères, ulcères, escarres (calophylle), plaies atones, psoriasis

Piqûres de guêpes, de scorpions, de méduses

Mycoses cutanées (pieds d'athlète) et gynécologiques (candida albicans)

Névrites, zona

Asthénies nerveuses

Colibacillose

Infections intestinales

Synergies :

Bronchites, trachéite, toux quinteuse : Cyprès, Ravintsare,

Sinusites, Ecoulement nasal épais : eucalyptus radiata

Névrites, zona : Ravintsare, menthe poivrée, eucalyptus citronné



La Lavande officinale (vraie ou fine)

Lavandula Angustifolia

Sa spécificité :

Sa polyvalence. C'est l'essence de l'âme par excellence.

Son innocuité. Elle secours aussi bien l'enfant, l'adulte, le vieillard, l'animal ou la plante

Les propriétés

Antispasmodique puissant, sédatif, calmant, antidépresseur, régénératrice cutanée, cicatrisante puissante, antalgique, hypotensive, antimicrobienne et antiseptique.

Les indications

Stress, dépression, anxiété, insomnie, agitation

Idéal pour les enfants nerveux et qui pleurent parce qu'ils veulent leur maman ou lors des déplacements car ils ne trouvent plus leurs repères. Appliquer sur la nuque une goutte et sur la plante des pieds.

Asthme et bronchite asthmatiforme. Appliquer sur les avant-bras et le plexus solaire.

Migraines, spasmes digestifs, extrasystole, nausées

Crampes, spasmes musculaires, douleurs musculo-tendineuses et contractures

Rhumatismes

Eczéma, acné, psoriasis, prurit, brûlures peu profondes et peu étendues, escarres, plaies, couperose, dermatoses allergiques

Hypertension artérielle

Synergies :

Crampes et douleurs musculaires : gaulthérie, romarin à cinéole, laurier avec une huile végétale pour massage

Stress : petit grain, camomille noble avec huile d'amande douce

Hypertension : petit grain, romarin à verbénone, laurier

Allergies cutanées et dermatoses inflammatoires : géranium rosat, ylang-ylang, camomille noble

Escarres : laurier

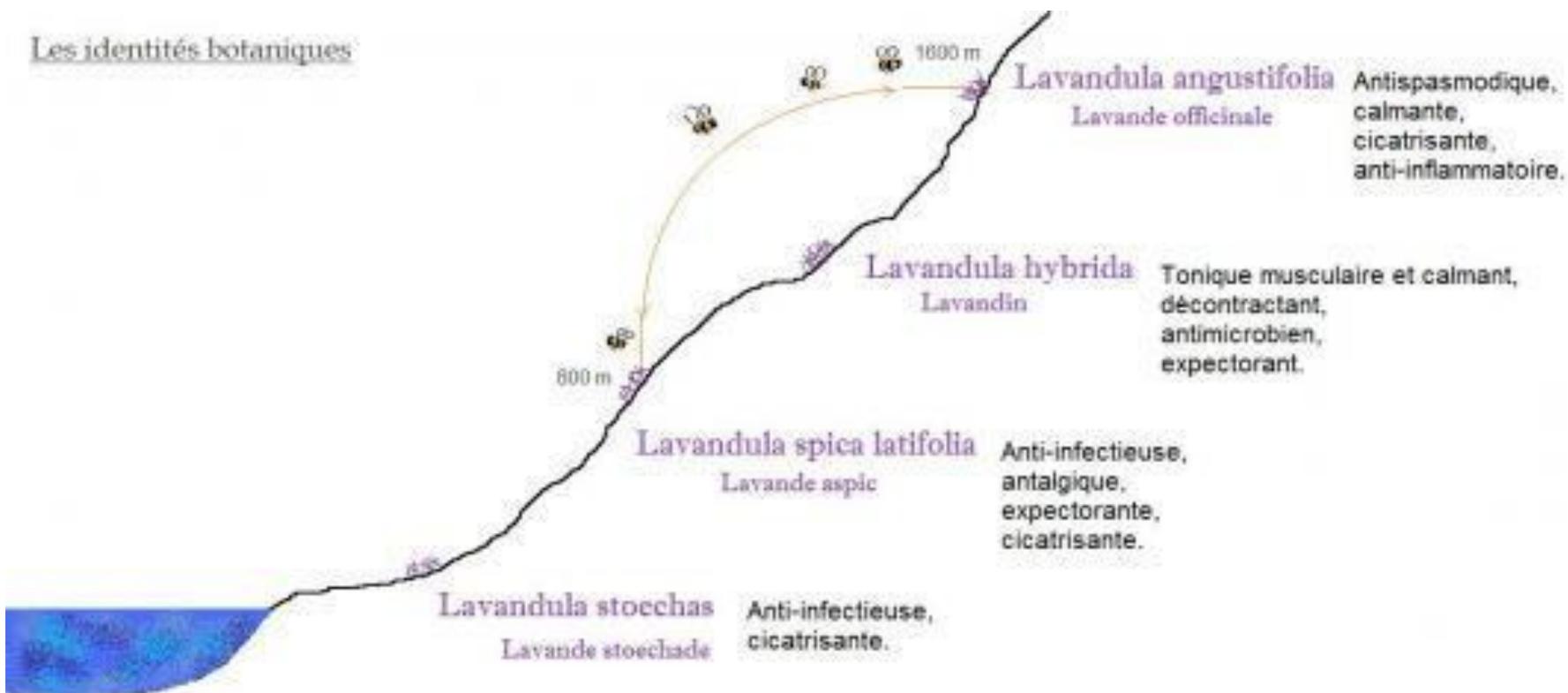
Otites (c'est, avec la lavande aspic la seule huile essentielle à pouvoir être utilisé dans le conduit auditif sans danger) : Niaouli, romarin à cinéole, huile végétale de noisette

Propriétés	Molécules	Lavande fine	Lavande aspic
Neurotrophe	acétate de linalyl	x	
Anti-infectieuse	linalol	x	x
Respiratoire	1,8 cinéole+ camphre		x
Anti-virale	1,8 cinéole+linalol		x
Anesthésiante locale	camphre		x

	Indication	Utilisation
Lavande fine	rhinite, sinusite, bronchite avec toux, mycose, stress, insomnie, acné, coups, bleus, bosse	Voie cutanée diluée ou pure en geste d'urgence
Lavande aspic	rhume, sinusite, otite, bronchite, acné, grippe, douleurs musculaire et articulaire, brulure, piqûres d'insectes	Voie cutanée diluée ou pure en geste d'urgence

la Lavande vraie agit plus sur le plan émotionnel et la Lavande aspic reste à privilégier pour les bobos du corps.

Les identités botaniques



1. En cas de long trajet en voiture

Pour rester zen dans les embouteillages et inciter vos rejetons à la patience, placez un coton imbibé d'une ou deux gouttes d'huile essentielle de lavande dans l'intérieur de chaque portière de la voiture.

2. En cas de stress

Pour vous détendre avant d'aller dormir, mélangez 15 à 20 gouttes dans une base (huile d'amande douce, savon liquide non parfumé, miel, etc.) et versez ce mélange dans l'eau tiède pour un bain relaxant.

3. En cas de brûlure

Après avoir stoppé la propagation de la chaleur en faisant couler de l'eau froide sur la lésion pendant une dizaine de minutes, appliquez une à deux gouttes d'huile essentielle de lavande directement sur la brûlure. Renouvelez trois à cinq fois par jour. L'huile essentielle désinfecte en effet en profondeur et active la cicatrisation.

4. En cas de piqûre d'insecte

Appliquez directement une goutte d'huile essentielle de lavande sur la piqûre pour soulager la douleur et les démangeaisons. Remarquablement efficace sur les [piqûres de guêpe](#), surtout si vous choisissiez pour cet usage spécifique de la lavande aspic (*lavandula latifolia*).

5. En cas de douleurs musculaires

Préparez une huile de massage en diluant deux à quatre gouttes d'huile essentielle de lavande (ou éventuellement de lavandin) dans une cuillère à soupe d'huile végétale. Massez les endroits douloureux.

6. En cas d'insolation ou de [maux de tête](#)

Versez cinq gouttes d'huile essentielle de lavande dans un demi-verre d'eau froide. Remuez et imbiblez un mouchoir de ce mélange. Appliquez ensuite sur le front en faisant attention à ne pas en mettre dans les yeux.

7. En cas d'insomnie

Au coucher, appliquez cinq gouttes d'huile essentielle de lavande sur les avant-bras et le plexus solaire (au centre de l'abdomen, entre le sternum et le nombril). Vous pouvez aussi appliquer deux gouttes sur le revers d'une veste de pyjama ou sur un mouchoir que vous garderez près de vous pendant le sommeil. Évitez de mettre l'huile essentielle de lavande directement sur la taie d'oreiller car elle peut être irritante

8. Utilisation vétérinaire



Melaleuca alternifolia
Origine : Australie
Famille : myrtacée

Tea tree ou Arbre à Thé

Ou Manuka (NZ)

Propriétés :

- Antibactérien majeur à large spectre
- Antiviral puissant
- Antiparasitaire et antifongique très efficace
- Radioprotecteur
- Antispasmodique
- Antiasthénique et neurotonique
- Immunostimulant puissant
- Décongestionnant veineux et lymphatique

-Indications:

- Infections urinaires: cystites, urétrites
- Parasitoses cutanées: gale, teigne
- Parasitoses intestinales: lamblia, ascaris
- Abscès cutané, acné juvénile, **acné rosacée**, eczéma
- Asthénie, épuisement général, fatigue cérébrale et cardiaque
- Infections buccales: aphtes, abcès, gingivites
- Infections O.R.L.: otites, sinusites, angines, rhinopharyngites
- Infections gynécologiques: leucorrhées, vaginites, salpingites
- Varices, jambes lourdes, hémorroïdes
- **Prévention de brûlure cutanée par radiothérapie**

-Synergies:

- Laurier Noble (antifongique)
- Romarin à verbénone (mucolytique)
- Myrte à cinéole (expectorante)
- Palmarosa (antifongique) Niaouli (radioprotectrice)
- Lavande Aspic (cicatrisante)
- Origan compact (antibactérien majeur)
- Clou de girofle (antiparasitaire)

Manuka :

- Puissant antiseptique atmosphérique
- Peaux acnéiques
- Anti-histaminique

SYNERGIES

Problèmes cutanés : huiles essentielles de Tea-tree, Lavande, Palmarosa

Respiratoire, prévention des épidémies, rhumes : huiles essentielles de Ravintsare, Eucalyptus radié

MIEL (Unique Manuka Factor) Université de Waikato

L'HE de manuka est 20 à 30 fois plus active que l'HE de tea tree (Arbre à thé) de l'Australie pour son action positive sur les bactéries « gram » et 5 à 10 fois plus active sur les champignons, mycoses.

Composant actif : Tricétone

L'HE de manuka a une action antibactérienne sélective. Elle a été testée en laboratoire sur 39 micro-organismes et s'est révélée active sur certaines:

- *bactéries Gram+ (staphylococcus aureus et epidermidis, staphylococcus methicilin-resistant, streptococcus faecalis, agalactiae, bacillus subtilis, listeria monocytogenes, sarcina lutea, micrococcus luteus)*
- *bactéries Gram – (dont escherichia coli, pseudomonas aeruginosa et fuorscens, klebsiella pneumoniae, proteus vulgaris, vibrio furnissii)*
- *fungi (dont candida albicans, tricophyton rubrum et mentagrophytes, microsporium canis, aspergillus niger)*



Niaouli

Melaleuca quinquenervia

origine : Nouvelle Calédonie, Australie

1ère distillation 1862 Nouméa : Gomérol

Propriétés :

- Stimulante immunitaire : **Antiviral ++++++**
- Antiseptique, Antibactérien (coques gr+), Antifongique
- Régénératrice et **Radio protectrice cutanée**
- Décongestionnant veineux**, tonifiant circ. et cut.

Indications :

- herpès : labial, otitique.....zona (goutte derrière l'oreille), mycoses, eczéma
- décongestionnant nasal et respiratoire : rhumes, otites, sinusites, bronchites
- radio protecteur + HV amande douce, argan
- Équilibrant émotionnel

Synergies :

- Ravintsare : Antiviral : rhume
- Menthe poivrée : Antalgique
- tea tree : Radio protectrice
- Thym thujanol : Antibacterien
- Cyprés, hélichryse l. : Jbes lourdes, varices



Ravintsara

Ravintsara vient de “ravina” (feuille ou arbre) et de “tsara” (bonne), soit en malgache "feuille bonne à tout"

≠ ravensara aromatica
cinnamomum camphora cineoliferum
Lauracées (laurier)
Feuilles, rameaux
Madagascar (arbre à camphre)

Propriétés :

- Antivirale et microbicide exceptionnelle
- Immunostimulante

Indications :

Grippe, bronchites, rhinopharyngites, refroidissements, coqueluche
Mononucléose infectieuse, peste
Zona, herpès labial et génital
Hépatites et entérites virales
Déficience immunitaire grave
Drainage lymphatique

Synergies :

Antivirale : huiles essentielles d'Eucalyptus radié, Niaouli

Antibactérienne : huiles essentielles de Clou de girofle, Tea-tree, Thym à thujanol

Expectorante : huiles essentielles de Romarin à cinéole, Eucalyptus radié, Pin sylvestre

Mode:

Application cutané poignet , poitrine plexus

Diffusion atmosphérique

Cette huile extrêmement douce est dénuée de toute toxicité



Hélichryse Italienne

Immortelle

Helichrysum italicum

Astéracées

Plante fleurie

Méditerranée

Propriétés :

- Anti hématome le plus puissant connu, Fluidifiante sanguine
- Anticoagulant, Antispasmodique vasculaire
- Anti-inflammatoire
- Cicatrisante

Indications :

- Contusion, ecchymose, **hématome**
- Phlébites**, varicosité, vergetures, couperose, acné, rosacée, cicatrice, ...
- Arthrite, Entorse, Rhumatismes
- Calmante, relaxante (favorise sommeil) , **choc émotionnel**
- Rides**, brûlures...



Anticoagulants

Synergies :

-Circ.sang. : Ciste, HV Calophylle Inophylle, Menthe poivrée

-Anti-inflammatoire : Eucalyptus citronné, Gaulthérie couchée



Ciste ladanifère

Cistus ladaniferus

Cistacées

Tiges, feuilles, fleurs et résines

Espagne, Portugal, Maroc

Propriétés :

- Antivirale, anti-infectieuse, antibactérienne
- Immunostimulante, elle stimule les défenses immunitaires.
- Antihémorragique**, elle stoppe la perte de sang.

Indications :

- Maladies auto-immunes et virales** : polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaque,...
- Maladies infantiles (varicelle, rougeole, coqueluche)
- Baisse des défenses immunitaires
- Cut : **Hémorragies, saignement de nez**, crevasses doigts seins, gerçures, vergetures, **hémorroïdes.....**



Cétones : pas de diffusion, et d'utilisation longues et répétées
Anticoagulants

Synergies :

- Cut : lavande, Hélichryse, Géranium, tea tree, niaouli
- HV : Macadamia, Jojoba, argan, noisette



Gaultherie couchée (cousine: odorante)

Propriétés :

- Antalgique
- Anti-inflammatoire,
- Antispasmodique

Indications :

- Confort muculo-articulaire....réchauffe
- tendinites**, rhumatismes, arthrose
 - crampes, courbatures, contractures musculaires
 - Fatigue hépatique
 - goutte
 - fièvre

Gaultheria procumbens (couchée),
frafrantissima (odorante)
éricacées
Feuille, tige
Amerique, canada, chine, népal



dermocaustique
pas de diffusion

Synergies :

-Eucalyptus citronné, Hélichryse italienne, Lavande, genévrier, menthe poivrée,
romarin à camphre
harpagophytum

Composition : salicylate de méthyle (99%) = coumarine (ester): dérivé de l'aspirine

Parfum : camphré+++



Basilic tropical

Ocimum basilicum

Lamiacées

Asie, madagascar

Propriétés :

- Antispasmodique ++++
- tonique digestive et hépatobiliaire +++
- tonique syst nerveux, équilibrante

Indications :

- Nausées, aérophagie, mauvaise haleine, mal des transports
- règles douloureuses

Synergie :

Menthe poivrée

Huiles Végétales

Amande douce: action apaisante et adoucissante sur les peaux irritées et sèches

Argan: propriétés nourrissantes, régénérantes

Calophylle Inophyle : facilite la circulation sanguine, cicatrisant cutané et anti-infectieux

Jojoba: Calmante et assouplissante, pénètre facilement dans la peau sans laisser de sensation de gras. protège la peau contre la déshydratation et les rides, idéale pour les massages et pour les soins démaquillants.

Macadamia : Restructurante, nourrissante, protectrice et adoucissante, peaux fragiles, gerçures et crevasses

Noisette : Apaisante et adoucissante, pouvoir de pénétration dans la peau exceptionnel, soin des peaux grasses et acnéiques

Pépins de raisin : propriétés réparatrices sur cheveux fins, cassants et abîmés

Sésame : régénère et assouplit le tissu cutané, absorbe les rayons UV, soins solaires

Aloe vera : Revitalisant et lissant, stimule la régénération cellulaire, la synthèse du collagène et de l'élastine, cicatrisation.

Arnica : ecchymoses, contusions, vertus anti-inflammatoires, entorse, arthrite

Calendula : cicatrisant et anti-inflammatoire, problèmes cutanés : irritations, brûlures, crevasses, mains gercées, coups de soleil

Millepertuis : propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes, brûlures légères, douleurs musculaires ou articulaires.

Merci de votre attention