

# SPÉCIAL HUILES ESSENTIELLES



Tableau

synoptique

<i>tête, violet, ultra-violet...</i>		<b>REPOSANTES CALMANTES</b>		<i>...froid, inactivité, si, yin -</i>	
<p>Lipolytiques Mucolytiques Cicatrisantes Desclérosantes cutané Anthelmintiques Neurotoxiques Épileptisantes</p> <p><b>CÉTONES</b></p> <p>thuya hysopé officinale eucalyptus dives romarin à verbén menthe poivrée cèdre de l'Atlant.</p>	<p>THUJONES PINOCAMPHONE PIPERITONE VERBENONE BORNÉONE (camphre) MENTHONE ATLANTONES PINOCAVONE CARVONE</p>	<p>Anti-inflammatoires Circulatoires Anti-allergiques</p> <p><b>SESQUITERPÈNES</b></p> <p>arnoise arborescente camomille matricaire millepertuis myrte copaba</p> <p>AZULÈNE CHAMAZULÈNE β-BISABOLÈNE β-CARYOPHYLLÈNE β-SÉLINÈNE COPAÈNES TRANS-β-FARNÉSÈNE GERMACRÈNE ÉLÉMÈNES BULNÉSÈNES</p>	<p><b>DIONES</b></p> <p>Cicatrisantes Anti-inflammatoires Muculysantes Problèmes sanguins</p> <p>ITALIDIONE hélichryse Italienne</p>	<p><b>OXYDES</b></p> <p>Expectorants Oxygénants</p> <p>CINÉOLE (eucalyptol) MENTHOFURANE eucalyptus globuleux eucalyptus radiata ravintsara niaouli romarin à cinéole cajuput laurier noble lavande aspic myrte commun menthe suave</p>	<p><b>ALDEHYDES</b></p> <p>Anti-inflammatoires Activateurs circulatoires Hyperhémiantes Irritants</p> <p>CITRALS CITRONELLAL citron zestes verveine odorante lemongrass eucalyptus citronné</p>
<i>solubles</i>				<i>insolubles</i>	
<i>hydrophyles</i>				<i>hydrophobes</i>	
<p><b>ALCOOLS</b></p> <p>Neurotoniques Anti-bactériens Anti-fongiques Anti-parasitaires Anti-viraux Non-toxiques</p> <p>Alcools monoterpéniques LINALOL GÉRANIOL BORNÉOL CITRONELLOL THUJANOL-4 NÉROL TERPINÉOL MENTHOL Alcools sesquiterpéniques CAROTOL PATCHOULOL VIRIDIFLOROL ATLANTOL SANTALOLS VÉTIVENOL 10-épi-γ-EUDESMOL NÉROLIDOL FARNÉSOLS</p> <p>tea-tree/mélal. alt. bois de rose géranium rosat romarin à bornéol carotte eucalyptus citronné patchouli menthe poivrée néroli</p>	<p><b>PHÉNOLS</b></p> <p>Stimulants Anti-bactériens Anti-fongiques Anti-parasitaires Dermocaustiques Hépatotoxiques</p> <p>CARVACROL THYMOL EUGÉNOL</p> <p>sarriette des montagnes origan à infl. compactes thym zygis girofle cannelle</p>	<p><b>ESTERS</b></p> <p>Anti-spasmodiques Équilibrants Anti-inflammatoires</p> <p>ACÉTATE DE LINALYLE ACÉTATE DE NÉRYLE ACÉTATE DE BORNYLE ACÉTATE D'EUGÉNYLE ANGÉLATE D'ISOBUTYLE FORMIATE DE CITRONELLYLE SALICYLATE DE MÉTHYLE</p> <p>lavande vraie néroli ammi visnaga hélichryse italienne camomille noble gaulthérie couchée</p>	<p><b>ÉTHERS</b></p> <p>Anti-spasmodiques</p> <p>MÉTHYLCHAVICOL (chavicol méthyl éther) basilic var. basilic estragon</p>	<p><b>MONOTERPÈNES</b></p> <p>Stimulants Régulateurs neuro-endocriniens Irritants</p> <p>pin maritime citron zestes eucalyptus dives christe marine sarnette des mont. tea-tree/mélaleuque à f. alternes</p> <p>PINÈNES LIMONÈNE PHELLANDRÈNE CARÈNE TERPINÈNES PARACYMÈNE SABINÈNE CAMPHÈNE</p>	
<i>bassin, rouge, infra-rouge...</i>		<b>STIMULANTES</b>		<i>...chaud, activité, do, yang +</i>	

## Classement des plantes

Depuis toujours on a voulu classer les plantes par familles. Un premier classement a été fait en référence à **la forme** de la plante ou d'une partie. C'est ainsi que l'on avait les labiées (*leurs pétales faisant penser à des lèvres*), les composées radiées (*leurs fleurs étant petites et regroupées en rond, donnant l'impression d'une fleur unique, exemple, la marguerite ou le tournesol*), les ombellifères (*pour leurs fleurs regroupées en "ombrelle"*), les conifères (*cas des "pommes" de pin*)... Mais très vite on a vu les limites de cette classification. Seules **les caractéristiques botaniques de la fleur** peuvent servir de référence et donc de classement. C'est ainsi que certaines euphorbes ressemblant à des cactus seraient classées dans les cactacées, alors que la référence des fleurs montre que ce sont bien des euphorbiacées. Désormais, on prend donc une plante type qui sert de référence et qui donne son nom à la famille. C'est ainsi que les labiées sont à présent **les lamiacées** (*du lamié*), les composées radiées **les astéracées** (*de l'aster*), les ombellifères **les apiacées** (*de l'apium, le céleri en latin*), etc. A ce propos, rappelons que **seul le latin fait référence internationale** en la matière. Ainsi la verveine des Indes n'a rien à voir avec la verveine odorante (*dite citronnée*). La première est une poacée (*une herbe*), c'est en fait la citronnelle (*cymbopogon citratus*) ou encore le lemongrass (*cymbopogon flexuosus*), dont le prix et la finesse du parfum n'ont rien de comparable avec la seconde, une authentique verbénacée (*lippia citriodora*).

## Concernant les plantes aromatiques

### LES MYRTACÉES

Nous allons entamer l'étude d'une importante famille de plantes aromatiques tropicales : les myrtacées. C'est donc **le myrte** qui a donné son nom à cette famille. Il faut tout de suite insister sur le genre masculin. C'est un détail, mais le fait de parler de myrte verte (*et rouge*), a de quoi perturber. En fait, "myrte verte" c'est un raccourci. "Verte" (*comme "rouge"*) est en rapport avec la couleur de l'huile essentielle obtenue. Ainsi devrait-on dire "un myrte donnant une huile essentielle verte"... un peu long... Dans cette famille de quelque 2800 espèces, on trouve aussi **les eucalyptus** (*300 espèces et autant de sous-espèces*), **les mélaleuques** (*niaouli, tea-tree, cajepout*), **le giroflier**... Mais à tout seigneur tout honneur, commençons par la plante qui a donné son nom à la famille, nous voulons parler du myrte. Nous disons bien : **le myrte**. On trouve le myrte dans le bassin méditerranéen. La variété à cinéole, dont l'huile essentielle est verte (*dite "myrte verte"*), vient de Corse, et celle à acétate de myrtényle, dont l'HE obtenue est rouge (*dite "myrte rouge"*), vient du Maroc. La plante peut faire jusque 3 m de haut. On extrait l'huile essentielle à partir des feuilles. Les activités, et donc les indications des 2 variétés d'huiles essentielles de myrte, sont directement liées à leur composition. **L'HE de myrte "verte"** peut révéler jusque 40 molécules aromatiques différentes, mais 7 représentent 96 % et 2 font plus de 85 %. C'est un **terpène**, l'alpha-pinène (57 %) et un **oxyde**, le 1,8-cinéole (+ de 28 %). Quant à **L'HE de myrte "rouge"**, elle se distingue principalement par sa richesse en **esters**, dont l'acétate de myrtényle constitue la part prépondérante (+ de 20 %), tout en étant riche aussi en oxyde (1,8-cinéole).

**Le myrte "verte"** sera surtout anticatarrhal, expectorant (*sinusites, bronchites*), mais il faudra aussi le tester en cas de faiblesse hépatique, de congestion prostatique et même de difficulté à trouver le sommeil. A noter que son action sur l'arbre respiratoire et sur la sphère ORL, associée à son **innocuité\***, en fait un produit de choix dans ces affections du jeune enfant, notamment, les bronchiolites, et même dans la grippe, en complément au ravintsara.

*\*Y compris chez la femme enceinte de plus de 3 mois et chez le nourrisson (sa concentration en 1,8-cinéole, insuffisante pour risquer d'assécher les muqueuses bronchiques, ne provoquera jamais d'intolérance respiratoire).*

**Le myrte "rouge"** sera surtout antispasmodique (*colites spasmodiques*), de par ses esters, et circulatoire (*décongestionnant veineux et lymphatique, donc efficace en cas de varices et d'hémorroïdes*). Cette activité circulatoire le rend intéressant comme régénérant cellulaire, notamment en cas de brûlures.

### Exemples d'utilisations dans des compositions à préparer soi-même :

#### Myrte "verte"

**Bronchites catarrhales** (avec sécrétions) :

HE myrte "verte" 6 ml ; HE ravintsara 4 ml ; HE thym vulgaire à thujanol-4 2 ml ; HE eucalyptus dives 2 ml ; Huile rosa rubiginosa 6 ml

Le creux de la main sur la poitrine et le haut du dos, 4 à 5 fois par jour + un peu sous le nez avec l'index en cas de difficultés à respirer, surtout au coucher.

Plus **aérosolthérapie** (*diffusion + inhalation directe*), avec un **Diffuseur d'HE** :

HE myrte "verte" 6 ml ; HE ravintsara 4 ml ; HE thym vulgaire à thujanol-4 2 ml ; HE eucalyptus dives 2 ml ; HE niaouli 16 ml

#### Bronchiolites :

Idem, mais en quantité d'application plus mesurée, et avec séances de kinésithérapie.

## Myrte "rouge"

### Colites spasmodiques :

HE myrte "rouge" 5 ml ; HE basilic variété basilic 5 ml ; HE estragon 5 ml ; Huile rosa rubiginosa 5 ml  
Le creux de la main sur le ventre, le foie, 4 à 5 fois par jour + 3 gouttes 3 fois par jour dans un peu de sucre complet.

### Varices :

HE myrte "rouge" 6 ml ; HE cyprès doux 5 ml ; HE hélichryse italienne 5 ml ; HE géranium rosat 2 ml ; HE camomille bleue 2 ml ; HE menthe poivrée 1 ml ; Huile Grasse Aromatique calophylle inophylle 9 ml ; Huile rosa rubiginosa 10 ml

Massage appuyé, de la **voûte plantaire** jusqu'aux genoux, surtout le soir.

### Hémorroïdes :

Idem (*les hémorroïdes sont des varices*), utiliser cette préparation en application locale au moment des épisodes douloureux.

**Pour les HE :** <https://www.pranarom.com/fr/nos-produits/huiles-essentielles/huiles-essentielles-les-plus-utilisees/SSF00110>

## LES MÉLALÉUQUES

Il existe de nombreuses espèces de melaleuca, la plupart étant originaires d'Australie et de Nouvelle-Calédonie, mais aussi de l'océan Indien. 3 espèces vont spécialement nous intéresser : le melaleuca alternifolia, le melaleuca quinquenervia et le melaleuca cajuputii.

### Le melaleuca alternifolia

En français : mélaleuque à feuilles alternes, plus connu sous le nom de "tea-tree", l'arbre à thé.

Sa dénomination "d'arbre à thé" remonte aux expéditions du capitaine Cook en 1770, dont les marins anglais utilisaient les feuilles pour remplacer le thé. On extrait des feuilles de cet arbre australien, une huile essentielle composée d'une trentaine de molécules. Notamment un alcool (40 %) : le terpinéol-4, et 2 terpènes (+ de 30 %) : le gamma terpinène (+ de 20 %) et l'alpha terpinène (10 %).

Cette huile essentielle est très bien tolérée (*pas de contre-indications connues, si ce n'est, comme d'habitude, à éviter dans les 3 premiers mois de la grossesse*).

Beaucoup d'HE sont utilisables aussi **en prévention**, mais celle-ci l'est tout particulièrement :

- pour **prévenir le choc opératoire\***
- pour **prévenir une infection nosocomiale\*** en cas d'hospitalisation en chirurgie
- pour **prévenir les brûlures\*** des radiothérapies
- pour **prévenir une infection** en cas d'épidémie (large spectre d'action).

*\*En onction locale étendue, avant.*

Mais son efficacité redoutable **en curatif** en fait un soin incontournable :

- pour **stimuler les défenses naturelles**
- pour **la lutte antibactérienne** (très large spectre), **antivirale, antifongique, antiparasitaire.**
- pour **lutter contre les états dépressifs**, l'épuisement nerveux et physique
- pour **stimuler la circulation veineuse et la microcirculation cérébrale.**

**Exemples d'utilisations dans des compositions à préparer soi-même :**

### Préventives

#### **Prévenir un choc opératoire :**

HE mélaleuque à feuilles alternes 15 ml

Le creux de la main sur la poitrine, sur le ventre et sur la colonne vertébrale (+ *sur la zone à opérer si elle n'est pas déjà comprise, sauf les muqueuses fragiles, yeux, oreilles et parties génitales*) : 2 fois par jour, 2 jours avant l'intervention et 1 heure avant si possible.

#### **Prévenir les brûlures de radiothérapie :**

HE mélaleuque à feuilles alternes 10 ml ; HE niaouli 10 ml ; Huile rosa rubiginosa 8 ml

En friction sur la zone à traiter et autour. 2 fois par jour, 2 jours avant la première séance et 1 heure avant chaque séance (*ne contrarie pas le traitement*).

### Curatives

#### **Aphtes et boutons de fièvre :**

HE mélaleuque à feuilles alternes 6 ml ; HE ravintsara 6 ml ; HE laurier noble 6 ml ; Huile grasse aromatique calophylle inophylle 6 ml

Appliquer localement avec un coton-tige, 4 à 5 fois par jour dès la sensation identifiée.

#### **Grippe :**

HE mélaleuque à feuilles alternes 6 ml ; HE ravintsara 6 ml ; HE niaouli 6 ml ; HE cannelle de Ceylan feuilles 1 ml

En friction sur la poitrine, le ventre et la colonne vertébrale 4 à 5 fois par jour + 3 gouttes 3 à 4 fois par jour dans un peu de sucre complet.

Capsules d'HE **Origan à inflorescences compactes, à carvacrol\*\* :**

2 capsules 3 fois par jour pendant 5 jours. Diète au bouillon de légumes.



## Gastro-entérite :

HE mélaleuque à feuilles alternes 6 ml ; HE niaouli 6 ml ; HE ravintsara 6 ml ; HE romarin à verbénone 6 ml ; HE cannelle de Ceylan feuilles 1 ml ; HE girofle (clous de) 1 ml

En friction sur le ventre et la colonne vertébrale 4 à 5 fois par jour + 3 gouttes 3 à 4 fois par jour dans un peu de sucre complet. Mettre un peu sur les mains après les selles.

Capsules d'HE **Origan à inflorescences compactes, à carvacrol\*\*** :

2 capsules 3 fois par jour pendant 5 jours. Diète au bouillon de légumes.

\*\* <https://www.pranarom.com/fr/nos-produits/produits-finis/Capsules-Nez-Gorge-BIO/ref-14436>

Pour les HE : <https://www.pranarom.com/fr/nos-produits/huiles-essentielles/huiles-essentielles-les-plus-utilisees/SSF00110>

## Le melaleuca quinquenervia

En français : mélaleuque pentanerve\*, chemotype(1) à cinéole et viridiflorol, plus connu sous le nom de "**niaouli**", mais dit aussi "melaleuca viridiflora" et "arbre à peau", en raison de ses couches successives d'écorces.

\*"Pentanerve" parce que les feuilles ont 5 nervures.

On extrait des feuilles de cet arbre typique de la Nouvelle-Calédonie, mais bien implanté aussi à Madagascar, une huile essentielle composée d'une trentaine de molécules. Notamment un oxyde : le cinéole, et un alcool sesquiterpénique : le viridiflorol.

Cette huile essentielle est très bien tolérée (*pas de contre-indications connues, si ce n'est, à éviter chez la femme enceinte et les nourrissons*).

### En prévention :

- pour **prévenir les brûlures** des radiothérapies (*comme le mélaleuque à feuilles alternes*)  
- comme son cousin, le mélaleuque à feuilles alternes, c'est un antiseptique à large spectre, il peut donc être utilisé en prévention aussi, en cas d'hospitalisation ou d'épidémie ou de risque particulier (*par exemple : tuberculose*).

### En curatif :

- pour **stimuler les défenses naturelles**  
- pour **la lutte antibactérienne** (*dont le bacille de Koch*), **antivirale** (*y compris les virus lents\*\* et l'herpès génital*), **antifongique, antiparasitaire**.

\*\*Avec le laurier noble

- pour activer **la respiration** et lutter contre **les rhumes allergiques saisonniers**  
- pour **stimuler la circulation veineuse**, donc contre **les hémorroïdes**  
- pour **la peau en général** (*mais spécialement en cas de psoriasis, de peau "cartonnée", ridée, de dermatites diverses, de blessures, y compris infectées... et, c'est d'actualité, contre les moustiques et leurs piqûres*).

## Exemples d'utilisations dans des compositions à préparer soi-même

### Préventives

#### Désinfection préventive en cas de risques d'infections respiratoires (y compris B-K) :

HE niaouli 30 ml ; HE citron jaune (zestes) 30 ml ; HE ravintsara 6 ml

Mélange à utiliser en diffusion avec un **diffuseur d'aérosols** vrais.

#### Piqûres de moustiques :

HE niaouli 6 ml ; HE géranium roast 6 ml ; HE eucalyptus citronné 6 ml ; HE citronnelle de Ceylan 6 ml ; HE basilic 6 ml ; Huile rosa rubiginosa 30 ml

Mélange à appliquer sur les zones découvertes (*avec délicatesse sur le visage*).

Ces soins sont utilisables aussi en "curatif", en cas de piqûres.

### Curatives

#### Les allergies de printemps :

HE niaouli 30 ml ; HE camomille bleue 3 ml

Mélange à utiliser en diffusion avec un **diffuseur d'aérosols\*\*\*** vrais.

Et supprimer l'alcool, les sodas, le chocolat, les pâtisseries, les sucreries et la charcuterie, durant la période de crises.

#### (1)A propos de chemotype

Outre la classification botanique en familles (*ici celle des myrtacées*), en espèces (*ici le melaleuca quinquenervia*), en sous espèces (*par exemple "eucalyptus radiata ssp radiata", "ssp" pour "sous-espèce"*), on complète par **le chemotype** (*race chimique*), car cette précision permet de distinguer encore davantage l'huile essentielle utilisée (*on est ainsi bien loin des simples dénominations de "thym", d' "eucalyptus", de "romarin"... du commerce classique, qui sont insuffisantes et rendent le produit i-n-u-t-i-l-i-s-a-b-l-e*).

Il faut encore savoir qu'un "chemotype" ne distingue pas uniquement les molécules chimiques majoritaires. Le but est certes de signaler la (*ou les*) molécule(s) prépondérante(s), mais aussi, caractéristique(s) de l'espèce utilisée. Ainsi, dans le cas du niaouli, si le cinéole est bien prépondérant (*près de 55 %*), le viridiflorol qui est un composant caractéristique fort important, ne représente pour

autant même pas 6 % ! C'est encore plus significatif avec la sauge sclarée, chemotype à sclaréol, molécule qui n'est qu'à 0,14 %, alors qu'elle a pourtant un rôle essentiel !

\*\*\* <https://www.pranarom.com/informations/diffuseurs-d-huiles-essentielles>

## LES EUCALYPTUS

Ne pouvant pas tous les étudier (300 espèces et autant de sous-espèces), nous verrons les plus utilisés, à savoir : le **globuleux**, le **radiata ssp radiata**, le **citronné** et le **dives**.

Originaires d'Australie, les eucalyptus sont acclimatés à Madagascar, en Chine et dans le pourtour méditerranéen, dont la France.

### L'eucalyptus globuleux

Présent en Espagne, son huile essentielle a l'odeur caractéristique de l'eucalyptol, que l'on doit désormais appeler "cinéole". C'est un oxyde, très respiratoire car capable de libérer de l'oxygène naissant, de par sa structure. Il en contient jusqu'à 70 %, et si le radiata en a presque autant, le citronné et le dives en ont moins de 1 % ! Rien que là, on voit l'importance de savoir de quelle espèce d'eucalyptus on parle, car il serait vain de chercher à s'oxygéner avec le "citronné" ou avec le "dives". Or, il n'est pas rare de trouver dans le commerce, de simples appellations "Eucalyptus", sans autre précision. Ne pas utiliser ces produits plus que douteux ! Outre le cinéole, on identifie une vingtaine de molécules dans cette huile essentielle, principalement des terpènes.

**Utilisation** : quasi exclusivement **en diffusion** avec un **diffuseur d'aérosols vrais**, sans chauffer, dans les **insuffisances respiratoires, rhumes, infections pulmonaires, affections ORL, et en milieux contagieux**.

Son activité expectorante et anticatarrhale en fait un soin de choix tant dans les **bronchites** que dans les **sinusites**.

On pourra compléter par des onctions sur la poitrine et par des applications sous le nez pour mieux respirer (*avec le ravintsara*). Mais sa forte concentration en cinéole en interdit l'usage pour les bébés (*lui préférer le myrte "verte", qui en a moins de 30 %*). Son coût relativement modique, permet une utilisation généreuse, notamment préventivement, mais aussi curativement, en aérosol, par exemple dans les cas d'infections type staphylocoque doré, si fréquents et si délicats à traiter.

### L'eucalyptus radiata ssp radiata

Plus équilibré que le "globulus", le radiata a de ce fait une odeur un peu moins marquée, et si son activité est très proche, elle sera plus orientée encore **"lutte contre les infections pulmonaires"** et **"ORL"**, sans pour autant le négliger **contre les virus grippaux**.

### L'eucalyptus citronné

Encore appelé "citriodora", vous aurez compris que son nom vient de son odeur de "citron" (*on retrouve cela avec la verveine citronnée, dite aussi "odorante", mais aussi le lemongrass, la citronnelle de Ceylan*). C'est simple, sur 18 molécules aromatiques identifiées dans cet eucalyptus, il y a plus des 3/4 de citronnellal, plus de 5 % de citronellol et encore 1 % d'acétate de citronellyl, soit 83 % de composants dits "citronnés" !

Son activité est évidemment liée à cette composition exceptionnelle :

- 3/4 de citronnellal, un aldéhyde, donc un **anti-inflammatoire**, activateur de la circulation, hyperhémiant (*attire le sang à la peau*), mais un peu irritant.
- 5 % de citronellol, un alcool antibactérien et **antiviral**.

Cet eucalyptus sera donc souverain dans les **affections inflammatoires**, avec ou sans infection (*maladies en "-ite", comme arthrite, cystite, péricardite... et même la... cellulite*) !

### L'eucalyptus dives

Sur 19 composants, près de la moitié est une cétone : la pipéritone. Il est donc mucolytique (*sinusites, bronchites, vaginites leucorrhéiques...*), et contre les dépôts à l'origine de la cellulite ; mais contre-indiqué aux bébés et aux femmes enceintes.

## Exemples d'utilisations dans des compositions à préparer soi-même

### Préventives

#### Environnement à risques infectieux :

HE eucalyptus globuleux 100 ml ; HE eucalyptus radiata ssp radiata 30 ml ; HE tea-tree 15 ml ; HE ravintsara 6 ml. Mélange à utiliser en aérosols et onctions.

### Curatives

#### Cellulite :

HE eucalyptus citronné 30 ml ; HE cèdre de l'Atlantique 30 ml ; HE eucalyptus dives 15 ml ; Huile grasse aromatique calophylle inophylle 30 ml. Mélange à appliquer localement en frictions.

**Pour les HE** : <https://www.pranarom.com/fr/nos-produits/huiles-essentielles/huiles-essentielles-les-plus-utilisees/SSF00110>

## LES LAMIACÉES

C'est une famille majeure, particulièrement présente en France, et dont le nom vient du lamier. On appelait avant cette famille les labiées, leurs fleurs pouvant rappeler la forme de lèvres. Comme déjà dit, cette classification basée sur des aspects physiques discutables n'a plus cours. On prend à présent une plante emblématique de la famille, et celle-ci lui donne son nom. Nous y retrouvons des plantes familières, à savoir les lavandes (*et leurs hybrides que sont les lavandins*), les thyms, les romarins, les sauges, les menthes, les origans, les basilics, les sarriettes, les hysopes, le patchouli, la mélisse... pour ne nommer que les plus connues. Vous avez remarqué que la plupart des plantes sont au pluriel. Cela vient du fait qu'il existe plusieurs variétés, parfois très différentes, ainsi que, parfois, plusieurs races chimiques (*chémotypes*), dans une même variété. C'est ainsi que si l'on vous propose dans le commerce, y compris en pharmacie, "de la lavande", "du romarin", "du thym"... sans autre précision, c'est que ce produit n'offre aucune garantie, si ce n'est celle d'être de mauvaise qualité.

### Les Lavandes et leurs hybrides

Le nom de "lavande" vient de "laver", car utilisée par les lavandières, pour parfumer le linge et le blanchir (*le bleu étant le complément du jaune, c'est ainsi que le sucre blanc du commerce classique a un colorant bleu pour compenser le jaune naturel du sucre*). Il existe donc plusieurs variétés de lavandes, citons la "reine", **la lavande vraie**, dite aussi "**officinale**", **la lavande aspic** (*du nom de la vipère, car utilisée par les bergers pour soigner leurs bêtes lorsqu'elles avaient été mordues*), et la **lavande stœchade**. A la limite entre deux variétés de lavandes, un hybride peut se former, c'est une "lavandula" (*une lavande*), mais en français, on nomme ces hybrides "**lavandins**". Ainsi trouve-t-on **le lavandin super**, dit aussi "**doux**", **le lavandin grosso**, **le lavandin Abrial** (*du nom de la personne qui l'a identifié, d'où la majuscule*), et **le lavandin reydoan** (*ou raidauvent, pour sa raideur*). D'une façon générale, les lavandins ont des fleurs plus grosses que les lavandes vraie et aspic, et donc ont un meilleur rendement en huile essentielle, ce qui en fait des produits moins chers. Mais côté olfactif, avantage à la lavande vraie. En effet, la finesse du parfum est en rapport direct avec la présence de composants variés, et avec le % d'esters (*ici, l'acétate de linalyle*). Lors de la photosynthèse des composants aromatiques, un alcool est formé, le linalol, qui, toujours avec le soleil, va s'estérifier. Plus il y a d'ester, plus le parfum sera fin (*d'ailleurs, la lavande vraie, dite aussi "officinale" pour son usage médical en "officine", est aussi appelée "lavande fine"*). Cette richesse en **esters** confère à la lavande les propriétés qui sont liées à ces derniers, à savoir antispasmodiques, équilibrantes et anti-inflammatoires. **Les alcools** (*ici le linalol*), sont toniques (*rechargent le système nerveux*) et antiseptiques. **Les oxydes** (*ici le cinéole*) sont respiratoires, expectorants et désinfectants. **Le camphre** est tonicardiaque, et, comme toutes **les cétones**, mucolytique (*élimine les mucosités*), mais sont + ou - neurotoxiques.

**Comparatif des différentes lavandes** (*la composition permet d'en déduire les grandes indications et de choisir la lavande*) :

**Lavande vraie** (*parfumée et régénératrice*) : 40 à 45 % d'acétate de linalyle (*ester*), 28 % de linalol (*alcool*), 4 % d'acétate de lavandulyle (*ester*)

**Lavandin super/doux** (*proche lavande vraie*) : 39 % d'acétate de linalyle (*ester*), 35 à 40 % de linalol (*alcool*)

**Lavandin grosso** (*proche lavandin super*) : 30 % d'acétate de linalyle (*ester*), 35 % de linalol (*alcool*), 6 % de bornéone (*camphre*), 4 % de cinéole (*oxyde*)

**Lavandin reydoan** (*assainissant et tonique*) : 20 % d'acétate de linalyle (*ester*), 55 % de linalol (*alcool*), 8 % de bornéone (*camphre*), 2 % de cinéole (*oxyde*)

**Lavandin Abrial** (*cicatrisant, dermatoses*) : 25 % d'acétate de linalyle (*ester*), 30 % de linalol (*alcool*), 9 % de bornéone (*camphre*), 10 % de cinéole (*oxyde*)

**Lavande aspic** (*respiratoire et tonique*) : 0,1 % d'acétate de linalyle (*ester*), 30 à 50 % de linalol (*alcool*), 12 à 24 % de bornéone (*camphre*), 28 % de cinéole (*oxyde*)

**Lavande stœchade** (*75 % de cétones, danger*)

### Les Romarins

Le nom de "romarin" vient du latin "rosmarinus", qui veut dire "rose marine", cette plante étant implantée sur les bords de la Méditerranée, où elle est en floraison quasi permanente. Évidemment, il y a plusieurs romarins. Nous allons étudier 3 romarins officinaux, de chémotypes différents. Rappelons juste que "officinal" représente ici la variété. Les 3 romarins sont donc de la même variété. Ce qui les distingue est la race chimique (*chémotype*). Quant à "officinal", cela signifie que l'on a affaire à une variété utilisée en officine (*pharmacie*), depuis très longtemps, comme plante médicinale. Il en va de même pour la lavande officinale, la sauge officinale, l'hysope officinale...

### **Comparatif des différents romarins off. :**

(La composition permet d'en déduire les grandes indications et de choisir le romarin)

#### **Romarin officinal à bornéol/bornéone** Origine France

Courbatures, crampes, cardiotonique. En synergie avec la lavande aspic. Ne pas donner aux bébés (ni grossesse).

- 24 % de cinéole (oxyde)
- 3 % de bornéol (alcool)
- 18 % de bornéone (cétone, ici le camphre)
- 1 % de verbénone (cétone)
- 20 % d'alpha pinène (terpène)

#### **Romarin officinal à cinéole** Origine Maroc

Infections pulmonaires et ORL. Diffusion en synergie avec les eucalyptus globuleux et radiata.

- 45 % de cinéole (oxyde)
- - de 3 % de bornéol (alcool)
- 10 % de bornéone (cétone, ici le camphre)
- traces de verbénone (cétone)
- 12 % d'alpha pinène (terpène)

#### **Romarin officinal à verbénone** Origine France

Mucolysante, infections virales, stimule la vésicule biliaire. Pas en cas de grossesse.

- 5 % de cinéole (oxyde)
- - de 5 % de bornéol (alcool)
- - de 5 % bornéone (cétone, ici le camphre)
- + de 5 % de verbénone (cétone)
- 39 % d'alpha pinène (terpène)

### **Les Thyms**

Le nom de "thym" est à l'origine dérivé d'un mot grec qui signifiait : "herbe à fumigation".

Outre la variété "vulgaire" (ordinaire, commune), qui offre de nombreux chémotypes différents, d'autres variétés existent. Nous allons voir 2 chémotypes de variété "vulgaris" et le "zygis".

### **Comparatif des différents thym : :**

(La composition permet d'en déduire les grandes indications et de choisir le romarin)

#### **Thym vulgaire à linalol** Origine France

Neurotonique (dépression), désinfectant. En synergie avec le lavandin reydoan. S'utilise aussi comme condiment.

- 79 % de linalol (alcool)
- traces de thujanol-4 (alcool)
- - de 4 % de thymol (phénol)

#### **Thym vulgaire à thujanol-4** Origine Maroc

Infections (dont virales), ORL, hépatites, cystites. Stimule les défenses immunitaires et la régénération hépatique. Synergie avec le mélaleuque à feuilles alternes.

- 7 % de linalol (alcool)
- 50 % de thujanol-4 (alcool)
- traces de thymol (phénol)

#### **Thym zygis à thymol** Origine Espagne

Infections bactériennes et virales, expectorant, sinusites. Pas sur muqueuses fragiles. Synergie avec le laurier noble.

- 1 % de linalol (alcool)
- 1 % de thujanol-4 (alcool)
- 35 % de thymol (phénol)

### **Rappel :**

**Les alcools** (ici le bornéol, le linalol, le thujanol-4), sont toniques (rechargent le système nerveux) et antiseptiques.

**Les oxydes** (ici le cinéole) sont respiratoires, expectorants et désinfectants.

**Le camphre** est tonicardiaque, c'est une **cétone**.

**Les cétones** (ici aussi la verbénone), sont mucolytiques (éliminent les mucosités), lipolytiques (réduisent les amas graisseux), cicatrisantes, et desclérosantes cutané. Mais les cétones sont + ou - neurotoxiques.

**Les terpènes** (*ici l'alpha-pinène*), sont stimulants, régulateurs neuro-endocriniens, mais légèrement irritants.

**Les phénols** (*ici le thymol*), sont stimulants, anti-infectieux puissants, mais dermocaustiques et hépatotoxiques.

**Pour les HE** : <https://www.pranarom.com/fr/nos-produits/huiles-essentielles/huiles-essentielles-les-plus-utilisees/SSF00110>

## Les Sauges

"Sauge" en français et "salvia" en latin, sont dérivés du latin "salvare", qui signifie "sauver". C'est déjà un programme en soi ! On retrouve cette origine dans le mot "salvateur" (*et "salvatrice"*), encore utilisé. La sauge était considérée au Moyen Âge comme une véritable panacée. Les Chinois échangeaient leurs feuilles de thé les plus précieuses contre des feuilles de sauge. Connue aussi des grecs, romains, égyptiens et amérindiens, la sauge semble en effet avoir été utilisée "partout", depuis "toujours".

Un dicton provençal ne dit-il pas : "*Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin d'un médecin*".

Il y a évidemment plusieurs sauges. Deux "sortent du lot" : la sclarée et l'officinale. Mais comme l'officinale (*pure*) est interdite à la vente (*important % de cétones, dont la thuyone*), ne pouvant pas vous la procurer, nous ne parlerons que de la sauge sclarée. L'origine de "sclarée" est incertaine, puisque certains pensent qu'il s'agit d'une altération du latin "clarus", qui veut dire "clair", et d'autres qu'il s'agit d'un mot dérivé du grec "skleria" qui signifie "dureté", l'extrémité de ses pétales étant dure.

**Sauge sclarée** Origine France.

Antispasmodique, anti-épileptisante, contre l'excès de cholestérol, et surtout, c'est l'huile essentielle pour les femmes par excellence : aménorrhées, préménopause, neurotonique, circulation, stimulante de la libido féminine... On y trouve une 20<sup>e</sup> de composants, dont :

- 72 % d'acétate de linalyle (*ester*)
- 13 % de linalol (*alcool*)
- 4 % de germacrène (*sesquiterpène*)
- 0,14 % de sclaréol (*alcool diterpénique*)

On voit que la sauge sclarée a une composition particulière, qui explique ses activités : une majorité d'un ester, donc équilibrante (*d'où l'action antispasmodique*), de l'alcool (*linalol neurotonique*), une quantité substantielle d'un sesquiterpène, donc circulatoire, et... un diterpénol rare, le sclaréol, qui semble en quantité faible, mais qui a, de par sa structure "hormone-like", une action déterminante sur la "sphère féminine".

## Les Menthes

Le nom de "menthe" vient du latin mentha, dérivé du grec "mintha", du nom de Minthé, une nymphe que Perséphone métamorphosa en cette plante. On trouve plusieurs menthes, citons pour mémoire : la menthe arvensis (*des champs*), la menthe bergamote, la menthe pouillot, la menthe sylvestre (*à longues feuilles*), la menthe suave, la menthe verte, mais la plus emblématique est sans conteste la menthe poivrée.

**Menthe poivrée** Origine France.

Puissant stimulant, anti "coup de pompe", antisomnolence (*idéal au volant*), puissant stimulant sexuel (*masculin*), rafraîchissante, digestive, mal des transports, mal de tête, antalgique, respiratoire, mucolytique et expectorante... Ne pas donner aux bébés, et attention de ne pas se frotter les yeux avec des doigts imprégnés de menthe, et ne pas appliquer sur des muqueuses sensibles. On y trouve une 30<sup>e</sup> de composants, dont :

- 40 % de menthol (*alcool*)
- 25 % de menthone (*cétone*)
- 5 % de cinéole (*oxyde*)
- 4 % d'acétate de menthyle (*ester*)

### UTILISATION

**1) De la sauge sclarée** : L'huile essentielle pure peut être utilisée dans un peu de miel, à raison de 2 à 6 gouttes par jour, mais aussi en onctions sur la peau, sur la zone des ovaires, par exemple.

**2) De la menthe poivrée** : L'huile essentielle pure est à utiliser soit dans un peu de miel (*1 ou 2 gouttes*), soit plus simplement sur la langue, avec l'index, ou/et sur les tempes, le front, et sur la nuque (*dans ce dernier cas, en utilisant l'index et le majeur serrés, pour en mettre plus*).

## Les Origans

"Origan" en français et "origanum" en latin, mots dérivés du grec, ils signifient "parure des montagnes". Il en existe "50" variétés. Nous nous contenterons de 2, celle dite "compactum" (*chénotype à carvacrol*), et celle dite "majorana", qu'il ne faut surtout pas confondre, les activités étant opposées.

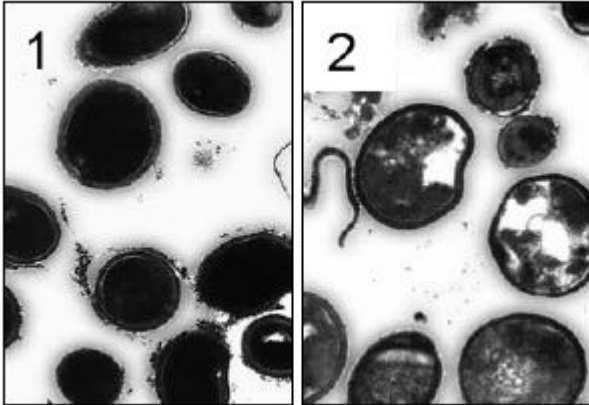


### **Origan à inflorescences compactes** Origine Maroc.

Anti-infectieuse très puissante (*bactéries, dont staphylocoque doré ; champignons ; parasites*), angines, gastro-entérites, stimulante (*tonique général ; immunostimulante*). On y trouve une 15<sup>e</sup> de composants, dont :

- + de 30 % de carvacrol (*phénol*)
- + de 25 % de thymol (*phénol*)  
(soit quelque **56 %** de phénols !)
- + de 35 % de terpènes (*dont terpinènes*)

On voit que cet origan est très riche en phénols, ce qui lui confère son action désinfectante (*et stimulante, les 35 % de terpènes allant aussi dans le sens de la stimulation, soit plus de 91 % des constituants*). C'est aussi ce qui le rend délicat d'utilisation, les phénols étant irritants pour la peau, plus encore que les terpènes, d'où l'intérêt de l'utiliser en capsules\*, et fatigants pour le foie en usage prolongé (*surtout le carvacrol, 14 fois plus que le thymol*). **Mais quelle efficacité ! Jugez-en plutôt :**



*Photo n°1 : staphylocoque doré x 120.000*

*Photo n°2 : après action de l'origan à inflorescences compactes à carvacrol. On observe une lyse (destruction) du cytoplasme et une opacification de la membrane.*

### **Marjolaine des jardins ou à coquilles** Origine Tunisie.

C'est l'*origanum majorana*, toujours cultivée (*d'où "des jardins"*), cet *origanum* est à petites fleurs blanches (*"à coquilles"*). Cela signifie que si les fleurs ne sont pas blanches, c'est que ce n'est pas de la vraie marjolaine (*risque d'avoir une activité opposée*). Régulatrice de la thyroïde (*hyper/hypo*), anxietés (*mais pas antispasmodique, comme souvent lu à tort, car ne contient pas ou peu d'esters, contrairement au basilic*), insomnies, stress, infections, algies... On y trouve une 20<sup>e</sup> de composants, dont :

- 17 % de terpinéol 4 et alpha (*alcools*)
- 15 % de thujanol-4 cis et trans (*alcools*)
- 22 % de terpinène alpha et gamma (*terpènes*)
- + de 8 % de sabinène (*terpène*)

On voit que la marjolaine n'a pas l'action stimulante, voire excitante de l'origan, c'est même plutôt l'inverse, puisque tranquillisante et anaphrodisiaque !

**Attention, c'est un « origanum », mais sans rapport avec l'origan, ce qui fait que l'on trouve des capsules de marjolaine à la place de l'origan (marquées « origan », par incompétence totale), ce qui est grave, car n'a pratiquement aucun effet anti-infectieux !**

### **Les Sarriettes**

"Satureja" en latin, ce mot dérivé du grec vient de "satyre", cette herbe étant aphrodisiaque.

On distingue la variété dite "des jardins" et celle dite "des montagnes", mais on ne parlera que de cette dernière.

### **Sarriette des montagnes** Origine France.

Anti-infectieuse très puissante (*bactéries, dont staphylocoque doré ; champignons ; parasites*), cystite, stimulante (*tonique général ; immunostimulante*). On y trouve une 30<sup>e</sup> de composants, dont :

- 35 % de carvacrol (*phénol*)
- - de 6 % de thymol (*phénol*)  
(soit quelque **41 %** de phénols !)
- - de 40 % de terpènes (*dont terpinènes*)

On voit que la composition de la sarriette est très proche de celle de l'origan à inflorescences compactes. Mais ses 5 % de carvacrol en plus sont à prendre en considération, dans la mesure où l'on vient de voir qu'il est préjudiciable à long terme pour le foie.

Cela en limite l'usage, notamment pour son activité aphrodisiaque (*lui préférer la menthe poivrée*). Pour le reste, la sarriette a sa place dans le cadre d'une lutte anti-infectieuse où l'on a besoin d'une action puissante. A éviter sur les muqueuses fragiles, les yeux et oreilles.

\* <https://www.pranarom.com/fr/nos-produits/produits-finis/Capsules-Nez-Gorge-BIO/ref-14436>

## Les Basilics

"Basilic" vient du grec basilikón qui signifie "plante royale", en référence à la grande estime qui lui était portée. Les basilics font partie du genre "ocimum". On trouve de nombreuses variétés de basilics, notamment le "basilic tropical", dit aussi "basilic variété basilic", mais aussi le "basilic à feuilles de laitues", celui dit "grand vert", ou encore le "petit basilic", couramment utilisé dans la cuisine. Le basilic est effectivement un ingrédient incontournable de la soupe au pistou (*Provence*) et du pesto italien. Mais en aromathérapie, c'est le basilic variété basilic qui va retenir notre attention.

**Basilic variété basilic** Origine Madagascar.

Anti-spasmodique, c'est l'huile essentielle de la spasmophilie. Contre les spasmes digestifs, l'aérophagie, les inflammations dont gastrite, hépatites (*virales*). C'est aussi un reconstituant après un épisode de fatigue/dépression ou/et infectieux. Bien que l'on y trouve une bonne 12<sup>e</sup> de composants, c'est en fait essentiellement :

- 90 % de méthylchavicol ou chavicol méthyl éther (*éther*)
- les autres 10 % se répartissent dans une douzaine de molécules.

Destressante, cette huile essentielle si riche en méthylchavicol, est spécialement intéressante en synergie avec la marjolaine. Dans des soins pour le cuir chevelu, elle en réduira le stress si préjudiciable aux bulbes des cheveux, d'autant qu'elle est aussi un peu circulatoire. Ce basilic peut s'utiliser en synergie avec l'**estragon** qui est également très riche en chavicol méthyl éther.

## Le Patchouli

"Patchouli" (*pogostemon cablin en latin*) vient de "vert" (*patch en taboul*) et de "feuille" (*ilai en taboul ou leaf en anglais*), pas très original, vous en conviendrez. Utilisé en médecine traditionnelle chinoise, le patchouli est surtout utilisé comme parfum et en cosmétique.

**Patchouli** Origine Madagascar.

HE utilisée surtout comme parfum et pour les problèmes cutanés, dont escarres et crevasses, mais aussi pour activer la circulation de retour (*varices*). On y trouve une 15<sup>e</sup> de composants, dont :

- 34 % de patchoulol + pogostol (*alcools sesquiterpéniques*)
- 20 % d'alpha bulnésène (*sesquiterpène*)
- 16 % d'alpha gaiène (*sesquiterpène*)
- + de 11 % d'autres sesquiterpènes  
(soit quelque **47 %** de sesquiterpènes et plus de **80 %** de sesquiterpénoïdes\*)

\*Sesquiterpénols + sesquiterpènes

Les composants sesquiterpéniques ("*sesqui*" en latin = un et demi), sont des molécules plus lourdes que les terpénoïdes (50 % de +). La richesse du patchouli en ces composants, lui confère ses caractéristiques olfactives (*parfum assez "lourd"*), thérapeutiques et cosmétiques. L'huile essentielle de patchouli, outre être un parfum de base + ou - incontournable (*souvent frelaté, il retrouve toute sa noblesse lorsqu'il est authentique*), c'est aussi un soin exceptionnel en dermatologie, et donc en cosmétologie naturelle. Anti-inflammatoire, contre l'eczéma (*suintant*), l'acné, les dermatoses en général, notamment les "petits" problèmes de peau mal identifiés (*entre l'allergie et éruption*), et justement, sa tolérance particulièrement élevée en fait un produit non allergisant, utilisable sur les peaux sensibles et les muqueuses fragiles (*prurit hémorroïdaire par exemple, comme le géranium rosat*).

<https://www.pranarom.com/fr/accueil>

## Dossier réalisé par Artémisia Collège et son président, Jacques Paltz\*

\*Aromatologue, ex-chercheur en pharmacie, créateur de la plus grande gamme de cosmétiques certifiés bio, co-rédacteur du cahier des charges de certification sur les cosmétiques biologiques et co-créateur de l'organisme **COSMEBIO** et son célèbre logo.

### Artémisia Collège a 34 ans, c'est une association loi 1901 sans but lucratif

Elle a été enregistrée le 11/10/1985 sous le n° 3357, le 27/12/04 sous le n° 1932 et modification le 12/06/08 sous le n° W651000217. C'est une association pour l'enseignement et la promotion des sciences et techniques naturelles de santé physique et psychique, en particulier l'aromatologie. Pour le développement et la promotion des produits biologiques, des énergies renouvelables. Pour la défense de l'environnement et l'écologie. Pour rechercher et défendre la vérité dans tous les domaines.

Pour 25 € par an, soutenez notre action bénévole d'information et de formation et vous recevez nos

« **e-Floraison** » réguliers : <https://www.artemisia-college.info>