



Dans les articles 3 et 4 nous avons découverts 30 huiles essentielles les plus couramment utilisées. Nous allons en découvrir 10 autres qui présentent également un certain intérêt pour élargir notre palette. ***Ne pas oublier de relire l'article 2 sur les précautions à prendre et les modes d'utilisations des huiles essentielles. Bien avoir à l'esprit que les HE sont des concentrés aromatiques puissants à manier avec précaution en respectant scrupuleusement leur mode d'utilisation et en tenant compte des risques potentiels de chaque huile. En cas de doute demander conseil à un aromathérapeute ou au pharmacien. Les traitements aux huiles essentielles ne sauraient se substituer au traitement prescrit par votre médecin. Les conseils donnés dans ces articles le sont à titre informatif et ne sauraient m'engager. En cas de doute consulter son médecin.***

Vous trouverez ci-dessous le descriptif succinct de chaque huile avec un lien vous dirigeant sur la fiche d'identité plus complète de chaque huile.

**Les symboles utilisés :**

- \*\*\*\* Propriétés exceptionnelles
- \*\*\* Propriétés excellentes
- \*\* Propriétés bonnes
- \* Propriétés secondaires. Sans astérisque : propriétés peu actives.

La plupart des huiles essentielles ne s'emploient pas pure sur la peau mais diluée dans une huile végétale que l'on aura choisi pour renforcer si possible l'action désirée de l'HE. Après onction, ***ne pas oublier de se laver les mains pour éviter une irritation des yeux si on les frotte peu après. Avant la première utilisation d'une nouvelle huile faire le test d'allergie en déposant 2 gouttes au creux du coude et attendre quelques heures pour voir si une rougeur ou une irritation apparaît.***

**Camomille Allemande ou matricaire [chamomilla recutita (matricaria recutita)]**

**Origine :** Egypte ; Allemagne ; Pays de l'est ; Balkans. **Organe distillé :** partie aérienne fleurie.

**Principes actifs :** chamaluzène (5 à 8%) ; β-fanesène (40%) ; oxyde de α-bisabolol (8%).

**Voies d'utilisation :** voie orale\*\* ; voie cutanée\*\*\*

**Propriétés et indications thérapeutiques :**

**Propriétés :**

- Anti-inflammatoire majeur\*\*\*\* quel que soit l'organe (chamazulène)
- Antalgique \*\*\*
- Antiprurigineux\*\*\* contre les démangeaisons
- Antiallergique\*\*\* inhibe la production d'histamine
- Sédatif et calmant\*\*
- Cicatrisant\*\* aide à la cicatrisation des plaies cutanées
- Décongestif\*\* permet une meilleure circulation du sang dans l'organisme pour une meilleure oxygénation des cellules.
- Stimule la digestion. Antibactérienne\*



**Indications :**

- Antirhumatismale ; hernie discale ; elongations musculaires. Névrites.
- Asthme ; rhinite ; eczéma cutané.
- Stimule la digestion
- Œstrogen-like : utilisé en cas de dysménorrhée ou d'aménorrhée (emménagogue).
- Pas de contre indications connues
- **Voir fiche d'identité**

## **Camomille Romaine ou camomille noble (chamaemelum nobile L. ou anthemis nobilis).**

**Origine :** France ; Belgique

**Organe distillé :** parties aériennes fleuries, capitules fleuris secs

**Principes actifs:** angelate d'isobutyle (40%) angelate d'isoamyle (20%) angelate de methallyle (10%)

**Voie d'utilisation :** voie orale\*\*\* ; voie cutanée\*\*\*

### **Propriétés et indications thérapeutiques :**

#### **Propriétés :**

- Antispasmodique\*\* et calmante du système nerveux central\*\*\*\*
- Pré anesthésiante\*\*\*\*
- Anti-inflammatoire\*\*\*
- Antiparasitaire\*\*\*
- Antalgique\*\*\*

#### **Indications :**

- Crise de spasmodie, crise de nerf.
- Intervention chirurgicale, insomnie.
- Problèmes neuro-arthritiques.
- Névrites ; névralgies (dents).
- [Voir la fiche d'identité.](#)



## **Tanaisie annuelle ou tanaisie bleue ou camomille bleue (tanacetum annuum).**

**Origine :** Maroc ; Espagne ; Portugal

**Organe distillé :** partie aérienne fleurie.

**Principes actifs :** chamazulène (30%) ; cétones (12%) ; limonène (27%)

**Voies d'utilisation :** voie orale\*\* ; voie cutanée\*\*\*

### **Propriétés et indications thérapeutiques :**

#### **Propriétés :**

- Anti-inflammatoire\*\*\*\*.
- Antiallergique antihistaminique\*\*\*\*
- Antiprurigineux\*\*\*
- Antalgique percutané\*\*

#### **Indications :**

- Rhumato : névrite ; sciatique ; arthrite ; rhumatisme musculaire.
- Crises d'asthme ; emphysème
- Dermite irritative ; allergique ; érythème ; couperose
- [Voir la fiche d'identité.](#)



## **Thym à thymol (thymus vulgaris thymoliferum).**

**Origine :** France(basse garrigue Provençale)

**organe distillé :** partie aérienne fleurie.

**Principes actifs :** thymol (42%) ; p-cymène (27%).

**Voies d'utilisation :** voie orale\*\*\* (réservé à l'adulte) ; voie cutanée\* (diluée)

### **Propriétés et indications thérapeutiques :**

#### **Propriétés :**

- Anti-infectieux puissant à large spectre d'action\*\*\*
- Immunostimulant\*\*\*
- Antalgique\*\*
- Tonique général\*\*\*



- Expectorant et spasmolytique bronchique\*\*

**Indications :**

- Pathologies infectieuses respiratoires (bronchites, sinusites).
- Antalgique sur les articulations en rhumatologie.
- Contre la fatigue générale, convalescence.
- Stimule le terrain immunitaire en cas d'infection.
- [Voir la fiche d'identité.](#)

**Thym à thuyanol (thymus vulgaris sb. Thuyanoliferum).**

**Origine :** France      **Organe distillé :** parties aériennes fleuries

**Principes actifs :** thujanol-4 (50%) ;  $\gamma$ -terpinène (15%)

**Voie d'utilisation :** voie orale\*\*\* ; voie cutanée\*\*



**Propriétés et indications thérapeutiques :**

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse, bactéricide, virucide, fongicide puissante\*\*\*\*\*
- Immunostimulante\*\*\*
- Neurotonique\*\*\*
- Tonique et régénératrice épatocyttaire\*\*\*
- Tonique circulatoire et réchauffante\*\*\*

**Indications :**

- Infections respiratoires (bronchites, sinusites, rhinopharyngites, otites, rhinites, gripes, angines)
- Infections buccales. Infections urogénitales
- Maladie de Raynaud
- Fatigue nerveuse
- [Voir la fiche d'identité.](#)

**Bois de Hô ou bois de Shiu (cinnamomum camphora s.b linalol).**

**Origine :** chine      **Organe distillé :** bois.

**Principe actif :** linalol (98%)

**Voies d'utilisation :** voie orale\* ; voie cutanée \*\*\* ; diffusion\*\*\*

Le bois de rose est devenu espèce protégée à cause de la surexploitation forestière. L'huile essentielle de bois de rose peut être remplacée par HE bois de Hô qui a une composition proche.

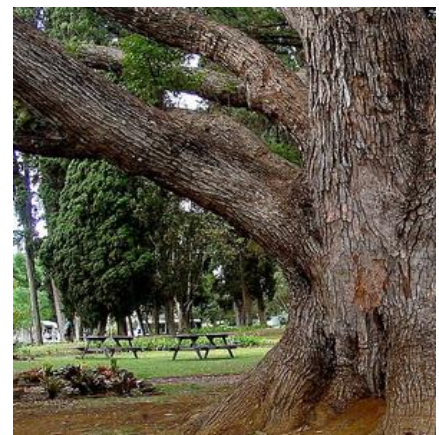
**Propriétés et indications thérapeutiques :**

**Propriétés :**

- Antibactérienne majeure\*\*\*\*\*
- Antivirale et stimulante immunitaire\*\*\*
- Régénératrice tissulaire\*\*\*
- Tonique, stimulante, aphrodisiaque\*\*

**Indications :**

- Affections respiratoires (bronchites, grippe, rhinopharyngite de l'enfant)
- Affections urogénitales.
- Affections dermatologiques (acné, escarres, rides).
- Fatigue, surmenage, dépression.
- [Voir la fiche d'identité.](#)



### **Lavandin super (lavandula hybrida clone super).**

**Origine :** France      **Organe distillé :** fleurs

**Principes actifs :** acétate de linalyle (40%) ; linalol (30%) ; camphre (5%)

**Voies d'utilisation :** voie orale\* ; voie cutanée\*\*\* ; diffusion\*\*

#### **Propriétés et indications thérapeutiques :**

##### **Propriétés :**

- Antispasmodique puissant\*\*\*
- Anti-infectieuse\*\*\*
- Anti-inflammatoire, cicatrisante, antalgique\*\*\*
- Calmante, sédative\*\*\*

##### **Indications :**

- Crampes ; contractures musculaires ; spasmes nerveux.
- Anxiété ; nervosité ; insomnie.
- Affections cutanées (plaies ; escarres ; ulcères ; brûlures).
- Dermatoses infectieuses et allergiques.
- [Voir la fiche d'identité.](#)



### **Verveine odorante ou verveine citronnée (lippia citriodora).**

**Origine :** Espagne      **Organe distillé :** feuilles

**Principes actifs :** géranial (26%) ; néral (12%) ; limonène (5 à 15%) ;

**Voies d'utilisation :** voie orale\*\*\* ; voie cutanée\* ; diffusion\*\*\*

#### **Propriétés et indications thérapeutiques :**

##### **Propriétés :**

- Sédative puissante\*\*\*
- Antidépressive\*\*\*
- Anti-inflammatoire\*\*\*
- Tonique glandulaire\*\*\*

##### **Indications :**

- Angoisse ; stress ; dépression nerveuse ; insomnies.
- Rhumatologie ; anti-névralgies.
- Stimule les fonctions ovariennes ; pancréatiques ; thyroïdiennes ; surrénales.
- [. Voir la fiche d'identité](#)



### **Sarriette des montagnes (satureja montana L.).**

**Origine :** France      **Organe distillé :** rameaux fleuris.

**Principes actifs :** carvacrol (30%) ; p-cymène (20%) ;  $\gamma$ -terpinène (13%).

**Voies d'utilisation :** voie orale\*\*\* ; voie cutanée\*

#### **Propriétés et indications thérapeutiques :**

##### **Propriétés :**

- Anti-infectieuse puissante gastro-intestinale et génito-urinaire\*\*\*\*
- Antibactérienne\*\*\*
- Antifongique\*\*\*
- Antiparasitaire\*\*\*
- Tonique et stimulante\*\*\*



- Antalgique cutané\*\*
- Aphrodisiaque\*

**Indications :**

- Cystites ; prostatites.
- Entérites ; amibiases ; dysenterie, candidose intestinale.
- Bronchites
- Fatigue nerveuse ; fatigue physique, sexuelle.
- Arthrite ; rhumatismes.
- [Voir fiche d'identité.](#)

**Myrte vert (myrtus communis L.).**

**Origine :** Corse.      **Organe distillé :** rameaux

**Principes actifs :**  $\alpha$ -pinène (48%) ; 1,8-cinéole (25%) .

**Voies d'utilisation :** voie orale\*\*\* ; voie cutanée\*\*\* ; diffusion\*

**Propriétés et indications thérapeutiques :**

**Propriétés :**

- Anticatarrhale expectorante, fluidifiante, antitussive\*\*\*\*\*
- Antivirale, antibactérienne\*\*\*
- Tonique musculaire et cutanée\*\*
- Apaisante, favorise l'endormissement\*\*

**Indications :**

- Infections pulmonaires avec encombrement des muqueuses (asthme ; bronchite ; sinusite).
- Toux quinteuse sèche ; toux du fumeur.
- Insomnies
- Décongestionnante prostatique.
- [Voir la fiche d'identité.](#)



**Bibliographie :**

Dictionnaire complet d'aromathérapie du Dr Jean-Philippe Zahalka.

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale du Dr Michel Faucon.

La compagnie des sens ; huiles essentielles.