



Dans les articles **3 ; 4 et 10**, nous avons découverts 40 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 consultez votre médecin.**

Vous trouverez ci-dessous le descriptif succinct de chaque huile avec un lien vous dirigeant sur la fiche d'identité plus complète de cette 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 (voir article 5) 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.***

Combava (petit grain) (citrus hystrix) :

Origine : Madagascar - **Organe distillé :** feuilles et petits fruits

Principes actifs : citronellal : 80% - acétate de citronellyle : 6% - citronellol : 4%

Voies d'utilisation : voie cutanée*** - voie orale*** - diffusion***



Propriétés et indications thérapeutiques :

- **Anti-inflammatoire **** :** citronellal et acétate de citronellyle combattent l'inflammation et calment la sensation de chaleur et les rougeurs qui en découlent.
- **Antirhumatismale **** :** les aldéhydes terpéniques et les esters soulagent les douleurs rhumatismales.
- **Sédative et calmante *** :** agit sur le système nerveux en perturbant la transmission des messages nerveux jusqu'au cerveau. Cette action peut se traduire par un apaisement, une réduction de l'anxiété ou une somnolence.
- **Tonique digestif *** :** favorise le fonctionnement de l'estomac et facilite la digestion.
- **Antiseptique et antibactérienne ** :** empêche le développement des micro-organismes et cible particulièrement les bactéries.
- **Répulsive des moustiques et des insectes ** :** éloigne les insectes et particulièrement les moustiques en détruisant leurs larves.

[Voir la fiche d'identité.](#)

Coriandre graine (coriandrum sativum).

Origine : Europe - **partie distillée :** graines

Principes actifs : linalol : 80% - alpha pinène : 7% - camphre : 7% - gamma terpinène : 6%

Voie d'utilisation : voie cutanée*** - voie orale***

Propriétés et indications thérapeutiques :

- **Tonique digestive ; carminative*** :** stimule la fonction digestive, aide à l'expulsion des gaz intestinaux et donc favorise la digestion.
- **Neurotonique (euphorisante à dose élevée)*** :** stimule le système nerveux. Son action puissante peut être euphorisante à forte dose.
- **Anti-infectieuse*** :** stoppe les infections d'origine microbienne ; empêche le développement des staphylocoques ; excellent bactéricide.
- **Antalgique** :** Inhibe l'action ou la sécrétion des molécules médiatrices agissant dans le processus de la douleur.



[Voir sa fiche d'identité.](#)

Estragon (artemisia dracunculus)

Origine : Europe - **Partie distillée :** parties aériennes.

Principes actifs : méthylchavicol : 80% - trans bêta ocimène : 10% -

Cis-bêta ocimène : <10%

Voies d'utilisation : voie cutanée** - voie orale*** - diffusion**

(sous réserve)



Propriétés et indications thérapeutiques :

- **Antispasmodique neuromusculaire puissant**** :** Grâce à sa forte concentration de méthylchavicol (estragon). Ce dernier agit sur les muscles et le système nerveux pour réguler leurs mouvements et éviter les spasmes.
- **Carminative ; digestive ; stomachique*** :** efficace contre les colites spasmodiques ; le hoquet ; les spasmes digestifs ; les nausées, vomissements ; mal des transports.
- **Anti-allergique :**** Possède des propriétés antihistaminiques grâce au méthylchavicol (estragon), fortement concentré. (asthme ; rhume des foins ; poussière)
- **Antiparasitaire intestinal :**** Empêche la prolifération de parasites intestinaux (méthylchavicol).

[Voir sa fiche d'identité.](#)

Eucalyptus Globuleux ou Gommier Bleu (Eucalyptus Globulus)

Origine : Espagne ; Portugal ; Amérique du sud ; Australie ; Chine (déconseillée).

Partie distillée : feuilles

Principes actifs : oxyde terpénique : 1,8 cinéole (70%) ; monoterpène : α -pinène (10%) ; sesquiterpénols : globulol (6%)

Voies d'utilisation : voie cutanée*** ; voie orale*** (sous control); inhalation***



Propriétés et indications thérapeutiques :

Spécifique des voies pulmonaires basses alors que Eucalyptus Radiata est voies hautes.

- **Expectorante et décongestionnante des voies respiratoires****** : permet d'éliminer les encombrements respiratoires grâce à l' α -pinène qui régule la sécrétion du mucus par les bronches et le 1,8-cinéole qui aide à la fluidification et à l'expulsion du mucus des voies respiratoires (toux grasses ; bronchite ; rhinite ; sinusite).
- **Antiseptique*** ; antivirale** ; antibactérienne** ; antifongique**** : empêche efficacement le développement des virus ; bactéries ; champignons. Pour soigner : gripes ; bronchites ; rhinites ; sinusites ; asthme surinfecté.
- **Antiparasitaire** ; anti-inflammatoire** ; insectifuge*** : traite les parasites dans l'organisme ; calme la sensation de chaleur et les rougeurs dues à une inflammation ; éloigne les insectes.

[Voir la fiche d'identité.](#)

Fenouil doux (foeniculum vulgare)

Origine : Espagne ; Egypte - **organe distillé** : semences(fenouil doux) ; rameaux fructifiés (fenouil amer)

Principes actifs : phénols méthyl-éthers : trans-anéthole (70% fenouil doux ; 32% fenouil amer) ; cétones : fenchone (10%) ; limonène (10%) ; α -pinène (<10%)

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



Propriétés et indications thérapeutiques :

- **Stimuler l'allaitement***** : le trans-anéthole mime l'action des œstrogène et favorise la production du lait maternel.
- **Soulage les troubles digestifs***** : (antispasmodique digestif ; stomachique ; carminative ; apéritive) Stimule les sécrétions salivaires, gastriques et pancréatiques et favorise ainsi la digestion.
- **Tonique nerveuse ; cardiaque et respiratoire***** : les cétones et les terpènes stimulent les systèmes nerveux et cardiaques. A-pinène stimule les glandes respiratoires et dégagent celles-ci.
- **Analgésique et anti-inflammatoire**** : calme la douleur et les inflammations grâce aux cétones aux terpènes et aux méthyle-éthers .

[Voir sa fiche d'identité.](#)

Gingembre (zingiber officinale)

Origine : Madagascar ; Sri-Lanka - **Organe distillé** : rhizomes

Principes actifs : Sesquiterpène : zingibérène (30%) ; Bisabolène (7%) ; acurcumène (8%)

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

Propriétés et indications thérapeutiques :

- **Tonique digestive ; stomachique ; carminative***** : Les monoterpènes stimulent la digestion et accélèrent le passage du bol alimentaire.
- **Tonique sexuel ; aphrodisiaque ***** : permet de traiter les problèmes d'impuissance et de fatigue sexuelle
- **Antalgique et anti-inflammatoire***** : Douleurs articulaires et les douleurs musculaires, aide à soigner les rhumatismes (arthrite ; arthrose ; entorses...)

[Voir sa fiche d'identité.](#)



Hélichryse de Madagascar (helichrysum bracteiferum Humbert).

Origine : Madagascar - Organe distillé : sommités fleuries.

Principes actifs : 1,8-cinéol = 35% ; β -pinène = 16% ; α -humulène = 16% ; β -caryophyllène = 12%

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



Propriétés et indications thérapeutiques :

- Immunostimulante **** : Augmente les défenses de l'organisme face aux pathogènes grâce à la présence du 1,8-cinéole qui entraîne une élévation du nombre de certains anticorps de l'organisme.
- Expectorante ; anticatarrhale*** : 1,8 cinéole et sesquiterpène régulent l'hypersécrétion de mucus par les bronches. Aide à la fluidification et à l'expulsion du mucus des voies respiratoires. À elles deux, ces molécules permettent d'éliminer les encombrements respiratoires.
- Anti-inflammatoire*** : Le 1,8-cinéole et les sesquiterpènes modulent la réponse de l'organisme à une agression inflammatoire et calment les sensations de chaleur, et les rougeurs qui en découlent.
- Bactéricide pulmonaire ; antivirale ; antifongique** : agit de manière ciblée sur les staphylocoques (*Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* ou encore *Klebsiella pneumoniae*). Empêche le développement de champignons comme *Candida albicans* et *Saccharomyces cerevisiae*. Cible également le virus de l'herpès.
- Antalgique* : Permet de diminuer la douleur en inhibant la sécrétion des cellules responsables de la douleur.

[Voir sa fiche d'identité.](#)

Inule odorante (inula Graveolens Dest)

Origine : France-Corse - Partie distillée : Sommités fleuries

Principes actifs : acétate de bornyle (60%) ; Bornéol (25%) ; camphène (10%)

Voies d'utilisation : voie cutanée*** ; voie orale** (réservée au praticien)



Propriétés et indications thérapeutiques :

- Mucolytique très puissant**** : Contient des terpènes qui permettent de fluidifier le mucus, un liquide sécrété en grande quantité par les muqueuses respiratoires lors d'une infection.(sinusite ; laryngite ; bronchite).
- Expectorante** : Les terpènes aident à l'expulsion du mucus de la trachée ou des bronches, ce qui permet de libérer les voies respiratoires (toux spasmodiques ; trachéites).
- Antispasmodique, antitussive** : L'acétate de bornyle permet de calmer les spasmes musculaires digestifs ou respiratoires. Il aide notamment à diminuer le réflexe de la toux.
- Régulatrice cardiaque (calmante et tonique)** : Permet de réguler le rythme cardiaque, atténuant ainsi les troubles liés aux états d'arythmie ou de tachycardie.
- Fongicide ; antibactérienne : Le bornéol permet de lutter contre le développement des champignons associé au camphène il empêche le développement et la croissance des bactéries dans l'organisme.

[Voir sa fiche d'identité.](#)

Khella (Ammi Visnaga) :

Origine : Maroc - **Partie distillée :** semences immatures.

Principes actifs : alcools : linalol (40%) ; isobutyrate d'isoamyle (25%); valérate d'amyle (14%)

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



Propriétés et indications thérapeutiques.

- **Antispasmodique très puissant**** :** très utile dans les lithiases urinaires et d'une efficacité remarquable dans les coliques néphrétiques (très bon calmant des spasmes nerveux). Utilisée surtout en association avec HE de lavande, de marjolaine ou d'oranger (petit grain de bigarade). Très bonne association avec HE Hysope officinale dans les crises d'asthme (sur prescription médicale).
- **Anticoagulante* :** Les coumarines inhibent l'activité de certains facteurs de la coagulation sanguine (notamment celle de la thromboplastine plasmatique).

Voir sa fiche d'identité.

Lemongrass ou verveine des indes (Cymbopogon citratus) :

Origine : Himalaya - **Organe distillé :** herbe

Principes actifs : Alddéhydes : néral (30%) ; géraniol (45%)

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



Propriétés et indications thérapeutiques.

- **Vasodilatatrice cutanée**** :** aide à la dilatation des vaisseaux sanguins. Et favorise la circulation sanguine.
- **Sédative**** :** contient du citral, une molécule relaxante agissant sur le système nerveux. Elle diminue les états d'anxiété et favorise le sommeil.
- **Anti-inflammatoire et antalgique**** :** calme la douleur et les inflammation des piqures d'insectes.
- **Stimulante digestive** :** facilite la digestion
- **Assainissante atmosphérique (stimulante et rafraichissante)** :** permet de lutter contre les mauvaises odeurs.
- **Anticellulite** :** permet de lutter contre la cellulite par des traitements de trois semaines

Voir sa 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 (vente en ligne huiles essentielles et conseils)

