

Tanaisie bleue ou tanaisie annuelle (*tanacetum annuum*)

Huile essentielle Bio.

Origine: Maroc; Espagne; Portugal.

Organe producteur: parties aériennes fleuries

Rendement: 0,2 à 0,5%

Principes actifs:
chamaluzène: 11%
camphre: 15%
sabinène: 25%
myrcène: 16%
bêta-pinène: 10%



La tanaisie bleue se présente en touffes légèrement buissonnantes pouvant atteindre 1,20m. Les azulènes contenus dans la plante donnent la couleur bleue de l'huile.

Ne pas confondre avec la tanaisie vulgaire qui contient 80% de cétones ce qui lui confère une toxicité certaine (mortelle pour l'homme à partir de 15gr par voie orale).

Caractéristiques :

- **Densité à 20°C:** 0,9036
- **Indice de réfraction à 20°C:**
- **Pouvoir rotatoire à 20°C :**
- **Point éclair :** >100°C
- **Aspect :** liquide
- **Couleur :** bleu intense
- **Odeur :** puissante

Utilisateurs :



Modes d'utilisation :



Risques :



Propriétés :

Anti-inflammatoire ; antiphlogistique (qui combat l'inflammation)** :** grâce aux sesquiterpènes permet de lutter contre les névrites, sciatiques, arthrite, rhumatismes musculaires.

Antihistaminique** (traitement allergies) :** le chamaluzène est doté de propriétés antiallergiques. Il va réduire les éternuements, les picotements des yeux et les écoulements du nez.

Antiprurigineuse* :** elle combat les démangeaisons (prurits) grâce à son action antihistaminique.

Antalgique :** le p-cymène est un antalgique percutané

Hypotensive, calmante, sédative :** les sesquiterpènes ont une action relaxante sur le système nerveux, favorise le sommeil et font également baisser la tension artérielle.

Phlébotonique* : augmente la tonicité des parois veineuses et facilite la circulation (varices).

Note : ne pas confondre HE tanaisie bleue ou tanaisie annuelle (*tanacetum annuum*) avec HE tanaisie vulgaire (*tanacetum vulgare*) qui contient 80% de cétones qui lui confère une toxicité certaine (toxicité neurologique ; abortive ; irritation locale ; mortelle pour l'homme à partir de 15gr par voie orale et dont l'usage est principalement horticole (repousse certains insectes).

Pour quel problème et comment l'utiliser :

Allergies aux pollens : voie cutanée : 1 goutte HE tanaïsie dans 4 gouttes HV de colza en onction sur les avant bras 2 fois par jours pendant 7 à 10 jours.

Eczéma, urticaire : voie cutanée : 2 gouttes HE tanaïsie dans 2 gouttes HV de nigelle : en application locale sur la zone qui démange, 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Crise d'asthme : voie orale : 2 gouttes sur un demi-sucre, une cuillère à café d'huile d'olive ou un comprimé neutre à avaler au moment des crises.

Brûlure légère, coup de soleil, blessure superficielle :

Voie cutanée : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 gouttes HE tanaïsie annuelle + 3 gouttes HE héliochryse italienne + 5ml HV de sésame. Appliquez quelques gouttes du mélange sur la zone à traiter.

Tendinite, sciatique, arthrite : voie cutanée : mélangez dans un flacon compte goutte : 1ml HE eucalyptus citronné + 1ml tanaïsie annuelle + 1ml héliochryse italienne + 1 ml gaulthérie odorante + 6ml EL de millepertuis. Massez la partie douloureuse avec 3 à 4 gouttes du mélange 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Autres précautions :

Avis médical.

N'utilisez pas cette huile essentielle sur une durée prolongée sans l'avis d'un thérapeute. Les bébés, les enfants et les femmes enceintes peuvent utiliser cette huile essentielle mais très diluée et sur l'avis d'un médecin.

Application cutanée.

Certains des constituants de l'huile essentielle de Tanaïsie Annuelle sont irritants pour la peau, il faut donc la diluer dans une huile végétale (20% d'huile essentielle pour 80% d'huile végétale) avant application.

Influence endocrinienne.

Cette influence endocrinienne peut provoquer un raccourcissement du cycle menstruel (dû au chamazulène qui agit sur l'axe hypophyso-ovarien). Cette huile essentielle est interdite en cas de cancer hormono-dépendant (sein, prostate, utérus).

Composants allergènes.

L'huile essentielle de Tanaïsie Annuelle contient deux composants biochimiques allergènes en faible quantité:

- limonène ($\leq 4\%$) ;
- linalol ($\leq 1\%$).

Note : Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).