



**HAL**  
open science

## Conseils en aromathérapie à l'officine : création de fiches conseils pratiques à destination de l'équipe officinale

Cécile Buvat

### ► To cite this version:

Cécile Buvat. Conseils en aromathérapie à l'officine : création de fiches conseils pratiques à destination de l'équipe officinale. Sciences pharmaceutiques. 2017. dumas-01919474

**HAL Id: dumas-01919474**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01919474v1>**

Submitted on 12 Nov 2018

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il n'a pas été réévalué depuis la date de soutenance.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact au SID de Grenoble :  
[bump-theses@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:bump-theses@univ-grenoble-alpes.fr)

## LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

<http://www.cfcopies.com/juridique/droit-auteur>

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

Année : 2017

CONSEILS EN AROMATHÉRAPIE À L'OFFICINE: CRÉATION DE FICHES CONSEILS  
PRATIQUES À DESTINATION DE L'ÉQUIPE OFFICINALE

THÈSE  
PRESENTÉE POUR L'OBTENTION DU TITRE DE DOCTEUR EN PHARMACIE

DIPLÔME D'ÉTAT

BUVAT Cécile

[Données à caractère personnel]

THÈSE SOUTENUE PUBLIQUEMENT À LA FACULTÉ DE PHARMACIE DE GRENOBLE

Le 10/11/2017

DEVANT LE JURY COMPOSÉ DE :

Président du jury :

Dr. Serge KRIVOBOK, Docteur en Pharmacie, Maître de Conférences en Botanique et Biologie  
Végétale

Membres :

Dr. Béatrice BELLET, Docteur en Pharmacie, Professeur associé (Tutrice de thèse)

Dr. Jean-Sébastien DAUBOIN, Docteur en Pharmacie, Pharmacien d'officine

Dr. Nathalie FOUILHE, Docteur en Pharmacie, Pharmacien hospitalier

Dr. Marine JACQUET, Docteur en Pharmacie, Pharmacien d'officine (Directrice de thèse)

*L'UFR de Pharmacie de Grenoble n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans les thèses ; ces opinions sont considérées comme propres à leurs auteurs.*

**Année 2017-2018**

**ENSEIGNANTS A L'UFR DE PHARMACIE**

STATUT	NOM	PRENOM	DEPARTEMENT*	LABORATOIRE
MCU	ALDEBERT	Delphine	D4	LAPM - UMR CNRS 5163
PU-PH	ALLENET	Benoit	D5	THEMAS TIMC-IMAG UMR CNRS 5525
PU	BAKRI	Aziz	D5	TIMC-IMAG CNRS UMR 5525
MCU	BATANDIER	Cécile	D1	LBFA - INSERM U1055
MCU-PH	BEDOUCHE	Pierrick	D5	THEMAS TIMC-IMAG UMR CNRS 5525
MCU	BELAIDI-CORSAT	Elise	D5	HP2 - INSERM U1042
MAST	BELLET	Béatrice	D5	-
ATER	BOUCHERLE	Benjamin	D2	DPM -UMR 5063 UJF CNRS
PU	BOUMENDJEL	Ahcène	D3	DPM -UMR 5063 UJF CNRS
DCE	BOURDIER	Guillaume	D5	
MCU	BOURGOIN	Sandrine	D1	IAB - CRI INSERM UJF U823
MCU	BRETON	Jean	D1	L.C.I.B. - UMR E3 CEA UJF
MCU	BRIANCON-MARJOLLET	Anne	D5	HP2 - INSERM U1042
MCU	BUDAYOVA SPANO	Monika	D4	IBS - UMR 5075 CEA CNRS UJF
PU	BURMEISTER	Wim	D4	UVHCI - UMI 3265 UJF EMBL CNRS
MCU-PH	BUSSER	Benoit	D1	IAB - CRI INSERM UJF U823
Professeur Émérite	CALOP	Jean	D5	-
MCU	CAVAILLES	Pierre	D1	LAPM - UMR 5163 CNRS UJF
AHU	CHANOINE	Sébastien	D5	THEMAS TIMC-IMAG UMR CNRS 5525
MCU	CHOISNARD	Luc	D2	DPM -UMR 5063 UJF CNRS
AHU	CHOVELON	Benoit	D2	DPM -UMR 5063 UJF CNRS
PU-PH	CORNET	Murielle	D4	THEREX - TIMC IMAG UMR 5525 CNRS UJF
PU-PH	DANEL	Vincent	D5	SMUR SAMU
PU	DECOUT	Jean-Luc	D2	DPM -UMR 5063 UJF CNRS
MCU	DELETRAZ- DELPORTE	Martine	D5	Equipe SIS -EAM 4128 UCB
MCU	DEMEILLIERS	Christine	D1	LBFA - INSERM U1055



STATUT	NOM	PRENOM	DEPARTEMENT*	LABORATOIRE
PU	DROUET	Christian	D4	AGIM - CNRS 3405
PU	DROUET	Emmanuel	D4	UVHCI - UMI 3265 UJF-EMBL- CNRS
MCU	DURMORT - MEUNIER	Claire	D1	I.B.S – UMR 5075 CEA UJF CNRS
PU-PH	FAURE	Patrice	D1	HP2- INSERM U1042
PRCE	FITE	Andrée	D6	-
AHU	GARNAUD	Cécile	D4	LAPM - UMR CNRS 5163
PRAG	GAUCHARD	Pierre-Alexis	D3	-
MCU-PH	GERMI	Raphaëlle	D4	UVHCI, UMI 3265 UJF-EMBL- CNRS
MCU	GEZE	Annabelle	D2	DPM –UMR 5063 UJF CNRS
MCU	GILLY	Catherine	D3	DPM –UMR 5063 UJF CNRS
PU	GODIN-RIBUOT	Diane	D5	HP2- INSERM U1042
PRCE	GOUBIER MATHYS	Laurence	D6	-
Professeure Émérite	GRILLOT	Renée	D4	-
MCU	GROSSET	Catherine	D2	DPM –UMR 5063 UJF CNRS
MCU	GUIEU	Valérie	D2	DPM –UMR 5063 UJF CNRS
MCU	HININGER-FAVIER	Isabelle	D1	LBFA - Inserm U1055
MCU	JOYEUX-FAURE	Marie	D5	HP2- INSERM U1042
MCU	KHALEF	Nawel	D5	TIMC-IMAG CNRS UMR 5525
ATER	KOTZKI	Sylvain	D5	HP2- INSERM U1042
MCU	KRIVOBOK	Serge	D3	LCBM, IRTSV CEA
PU	LENORMAND	Jean Luc	D1	THEREX, TIMC-IMAG
DCE	LUNVEN	Laurent		
DCE	MARILLIER	Mathieu		
PU	MARTIN	Donald	D1	TIMC-IMAG, UMR 5525 UJF CNRS
MCU	MELO DE LIMA	Christelle	D4	L.E.C.A – UMR CNRS 5553
PU	MOINARD	Christophe		LBFA - Inserm U1055
DCE	MONTEMAGNO	Christopher		
PU-PH	MOSSUZ	Pascal	D4	THEREX - TIMC-IMAG UMR 5525 CNRS
MCU	MOUHAMADOU	Bello	D3	L.E.C.A – UMR CNRS 5553
DCE	MOULIN	Sophie		
DCE	NGUYEN	Kim-Anh		
MCU	NICOLLE	Edwige	D3	DPM –UMR 5063 UJF CNRS
MCU	OUKACINE	Farid	D2	DPM –UMR 5063 UJF CNRS
MCU	PERES	Basile	D3	DPM- UJF/CNRS UMR 5063

D1 : Département « Mécanismes Biologiques des Maladies et des Traitements (DMBMT) »  
D2 : Département « Bases Physicochimiques du Médicament »  
D3 : Département « Origine, Obtention et Optimisation des Principes Actifs des Médicaments »  
D4 : Département « Bases immunologiques, Hématologiques et Infectieuses des Maladies et Médicaments associés »  
D5 : Département « Médicaments et Produits de Santé »  
D6 : Département « Anglais »

Document mis à jour le 04/09/2017

STATUT	NOM	PRENOM	DEPARTEMENT*	LABORATOIRE
DCE	PERONNE	Lauralie		
DCE	PETIT	Pascal		
MCU	PEUCHMAUR	Marine	D3	DPM –UMR 5063 UJF CNRS
PU	PEYRIN	Éric	D2	DPM –UMR 5063 UJF CNRS
MCU	RACHIDI	Walid	D1	L.C.I.B - UMR E3 CEA/UJF
MCU	RAVELET	Corinne	D2	DPM –UMR 5063 UJF CNRS
PU	RIBUOT	Christophe	D5	HP2- INSERM U1042
PAST	RIEU	Isabelle	D5	-
Professeure Émérite	ROUSSEL	Anne -Marie	D1	-
PU-PH	SEVE	Michel	D1	CR INSERM / UJF U823 Institut Albert Bonniot
MCU	SOUARD	Florence	D3	DPM –UMR 5063 UJF CNRS
ATER	TAHMASEBI	Faezeh		TIMC-IMAG
MCU	TARBOURIECH	Nicolas	D4	UVHCI, UMR 3265 UJF-EMBL- CNRS
DCE	TODOROV	Zlatomir		
DCE	TRABOULSI	Wael		-
PAST	TROUILLER	Patrice	D5	-
DCE	VACHEZ	Yvan		
MCU	VANHAVERBEKE	Cécile	D2	DPM –UMR 5063 UJF CNRS
DCE	VERNET	Céline		
DCE	VRAGNIAU	Charles		
PU	WOUESSIDJEWE	Denis	D2	DPM –UMR 5063 UJF CNRS

ATER : Attachés Temporaires d'Enseignement et de Recherches

CHU : Centre Hospitalier Universitaire

CIB : Centre d'Innovation en Biologie

CRI : Centre de Recherche INSERM

CNRS : Centre National de Recherche Scientifique

DCE : Doctorants Contractuels Enseignement

DPM : Département de Pharmacochimie Moléculaire

et de Cognition et Ontogénèse »

HP2 : Hypoxie Physiopathologie Respiratoire et Cardiovasculaire

IAB : Institut Albert Bonniot,

IBS : Institut de Biologie Structurale

JR : Jean Roget

LAPM : Laboratoire Adaptation et Pathogénèse des Microorganismes

LBFA : Laboratoire Bioénergétique Fondamentale et Appliquée

LCBM : Laboratoire Chimie et Biologie des Métaux

LCIB : Laboratoire de Chimie Inorganique et Biologie

LECA : Laboratoire d'Ecologie Alpine

LR : Laboratoire des Radio pharmaceutiques

MCU : Maître de Conférences des Universités

MCU-PH : Maître de Conférences des Universités et Praticiens Hospitaliers

PAST : Professeur Associé à Temps Partiel

PRAG : Professeur Agrégé

PRCE : Professeur certifié affecté dans l'enseignement

PU : Professeur des Universités

PU-PH : Professeur des Universités et Praticiens Hospitaliers

TIMC-IMAG : Laboratoire Technique de l'Imagerie, de la Modélisation

UMR: Unité Mixte de Recherche

UVHCI: Unit of Virus Host Cell Interactions

D1 : Département « Mécanismes Biologiques des Maladies et des Traitements (DMBMT) »

D2 : Département « Bases Physicochimiques du Médicament »

D3 : Département « Origine, Obtention et Optimisation des Principes Actifs des Médicaments »

D4 : Département « Bases immunologiques, Hématologiques et Infectieuses des Maladies et Médicaments associés »

D5 : Département « Médicaments et Produits de Santé »

D6 : Département « Anglais »

Document mis à jour le 04/09/2017

## REMERCIEMENTS

Je tiens tout d'abord à remercier Marine Jaquet et Béatrice Bellet pour avoir dirigé ce travail et pour leurs précieux conseils tout au long de cette thèse. Elles ont su me faire profiter de leur large culture en aromathérapie.

Comment ne pas remercier Jean-Sébastien Dauboin qui a toujours su m'encourager, m'entourer avec bienveillance et me faire profiter de sa bonne humeur tout au long de ces années de travail ? Je le remercie d'avoir bien voulu faire partie de ce jury.

Je remercie également Nathalie Fouilhé qui m'a fait partager sa culture en phytovigilance et qui a accepté de faire partie de ce jury.

Je remercie tout particulièrement M. Serge Krivobok qui me fait l'honneur de présider ce jury.

Je n'oublierais pas de remercier mes camarades de promo qui m'ont accompagné tout au long de ces années d'études : Auréliane, Aurélien, Jean-Luc, Laura et tous les autres ; et tout particulièrement Julie qui a toujours été présente dans les moments les plus difficiles et sans qui toutes ces années n'auraient pas été aussi heureuses.

Je remercie aussi mes anciens voisins : François, Marie et Orane. Ils ont toujours su m'apporter leur soutien et ils ont été comme une deuxième famille pour moi pendant toutes ces années à la résidence des jardins.

Un grand merci tout particulier à toute l'équipe de la pharmacie du Grand Annecy : Céline, Claire, Nathalie et Nelza, pour m'avoir accompagné durant toutes ces années.

Merci enfin à ma famille, mes frères, mes parents, mes grands-parents, mes tantes, mon oncle et mes cousins, qui ont su m'entourer, me supporter et m'encourager dans les moments difficiles.

# TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES FIGURES.....	1
LISTE DES TABLEAUX.....	2
LISTE DES ABRÉVIATIONS.....	3
INTRODUCTION.....	4
1. État des lieux des connaissances.....	5
1.1. Rappels historiques.....	5
1.2. Mode d'action des huiles essentielles.....	6
1.3. Principes de l'olfactothérapie.....	7
2. Utilisation des huiles essentielles.....	8
2.1. Définitions.....	8
<b>2.1.1. Aromathérapie.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1.2. Huile essentielle.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1.3. Essence.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1.4. Huile végétale.....</b>	<b>9</b>
2.2. Démarche qualité.....	9
<b>2.2.1. Production et extraction des huiles essentielles.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2.2. Contrôle qualité des huiles essentielles.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2.3. Précautions pour l'utilisation des huiles essentielles.....</b>	<b>10</b>
2.3. Voies d'administration.....	12
<b>2.3.1. Voie orale.....</b>	<b>12</b>
<b>2.3.2. Voie cutanée.....</b>	<b>13</b>
<b>2.3.3. Voie respiratoire.....</b>	<b>15</b>
<b>2.3.4. Voies rectale et vaginale.....</b>	<b>16</b>
2.4. Les huiles végétales.....	16
<b>2.4.1. Amande douce (<i>Prunus amygdalus</i> var. <i>dulcis</i>).....</b>	<b>17</b>
<b>2.4.2. Argan (<i>Argania spinosa</i>).....</b>	<b>17</b>
<b>2.4.3. Arnica (<i>Arnica montana</i>).....</b>	<b>18</b>
<b>2.4.4. Calendula (<i>Calendula officinalis</i>).....</b>	<b>18</b>
<b>2.4.5. Calophylle (<i>Calophyllum inophyllum</i>).....</b>	<b>19</b>
<b>2.4.6. Jojoba (<i>Simmondsia chinensis</i>).....</b>	<b>19</b>
<b>2.4.7. Macadamia (<i>Macadamia integrifolia</i>).....</b>	<b>20</b>
<b>2.4.8. Millepertuis (<i>Hypericum perforatum</i>).....</b>	<b>21</b>
<b>2.4.9. Noisetier (<i>Corylus avellana</i>).....</b>	<b>21</b>

<b>2.4.10. Rose musquée (<i>Rosa rubiginosa</i>)</b> .....	<b>22</b>
2.5. Familles biochimiques et relation structure activité.....	24
<b>2.5.1. Monoterpènes (C10)</b> .....	<b>24</b>
<b>2.5.2. Sesquiterpènes (C15)</b> .....	<b>25</b>
<b>2.5.3. Phénols</b> .....	<b>26</b>
<b>2.5.4. Monoterpénols (C10) ou alcools terpéniques</b> .....	<b>27</b>
<b>2.5.5. Sesquiterpénols (C15) ou alcools sesquiterpéniques</b> .....	<b>29</b>
<b>2.5.6. Diterpénols (C20)</b> .....	<b>29</b>
<b>2.5.7. Aldéhydes terpéniques</b> .....	<b>30</b>
<b>2.5.8. Aldéhydes aromatiques</b> .....	<b>31</b>
<b>2.5.9. Esters</b> .....	<b>31</b>
<b>2.5.10. Ethers ou phénol-méthyl éthers</b> .....	<b>33</b>
<b>2.5.11. Cétones</b> .....	<b>34</b>
<b>2.5.12. Oxydes terpéniques</b> .....	<b>35</b>
<b>2.5.13. Lactones</b> .....	<b>36</b>
<b>2.5.14. Coumarines</b> .....	<b>36</b>
<b>2.5.15. Phtalides</b> .....	<b>37</b>
<b>2.5.16. Composés azotés</b> .....	<b>37</b>
<b>2.5.17. Composés soufrés</b> .....	<b>38</b>
2.6. Risques de confusion.....	40
<b>2.6.1. Les eucalyptus</b> .....	<b>41</b>
<b>2.6.2. Les lavandes</b> .....	<b>41</b>
<b>2.6.3. Les romarins</b> .....	<b>43</b>
<b>2.6.4. Les thyms</b> .....	<b>43</b>
3. Création de fiches pratiques .....	45
3.1. Choix des pathologies à étudier .....	45
3.2. Choix des huiles essentielles à étudier .....	46
3.3. Création des fiches pratiques sur les huiles essentielles .....	48
3.4. Création des fiches pratiques par pathologies .....	50
CONCLUSION .....	53
Bibliographie.....	55
ANNEXES .....	57

## **LISTE DES FIGURES**

Figure 1 : Procédé d'extraction des HE par entraînement à la vapeur d'eau (Baudoux, 2001).

Figure 2 : Les différentes altitudes de pousse des lavandes (Faucon, 2015).

Figure 3 : Les molécules biochimiques présentes dans les thyms en fonction de leur altitude de pousse (Faucon, 2015).

Figure 4 : Exemple de tableau ayant permis de choisir les HE utilisées pour chaque pathologie en fonction des références bibliographiques.

Figure 5 : Exemple de fiche pratique d'HE Arbre à thé.

Figure 6 : Exemple de fiche conseil sur les nausées et vomissements.

## **LISTE DES TABLEAUX**

Tableau 1 : Voies d'administration en fonction des patients à risque.

Tableau 2 : Tableau de dilution des huiles essentielles dans une huile végétale.

Tableau 3 : Récapitulatif des huiles végétales les plus souvent utilisées.

Tableau 4 : Récapitulatif des différentes classes biochimiques.

Tableau 5 : Les différents eucalyptus.

Tableau 6 : Composition des lavandes.

Tableau 7 : Les différents romarins.

Tableau 8 : Composition et toxicité des thyms.

## LISTE DES ABRÉVIATIONS

AGPI : acides gras poly-insaturés  
AINS : anti-inflammatoires non stéroïdiens  
CI : contre-indication  
CT : chémotype  
DHA : acide docohexaénoïque  
DU : diplôme universitaire  
EEG : électroencéphalogramme  
EI : effet indésirable  
EL : extrait lipidique  
EPA : acide éicosapentaénoïque  
HA : hydrolat aromatique  
HBP : hypertrophie bénigne de la prostate  
HE : huile essentielle  
HECT : huile essentielle chémotypée  
HP : *Helicobacter pylori*  
HV : huile végétale  
IR : insuffisance rénale  
IV : intraveineux  
MH : macérât huileux  
ORL : oto-rhino-laryngologie  
PAR : polyarthrite rhumatoïde  
PE : précaution d'emploi  
RGO : reflux gastro-œsophagiens  
RSA : relation structure/activité  
SNA : système nerveux autonome  
SNC : système nerveux central  
VC : voie cutanée  
VI : voie inhalée  
VL : voie locale  
VO : voie orale



## INTRODUCTION

Les médecines alternatives dites « naturelles » connaissent un engouement toujours croissant auprès des patients qui défient de plus en plus les traitements dits « chimiques ». Parmi ces médecines naturelles, l'aromathérapie a du succès auprès de certains, notamment pour le plaisir des odeurs et la possibilité de les utiliser de différentes façons.

Il n'y a pas de recommandations précises en aromathérapie contrairement à l'allopathie, mais il existe de nombreux ouvrages parmi lesquels il est parfois difficile de se repérer.

Beaucoup d'ouvrages sont destinés au grand public. Les sources ne sont pas toujours scientifiques et souvent peu appropriées pour la dispensation des huiles essentielles (HE) par un pharmacien. En effet, lors d'un conseil, celui-ci doit être capable de justifier de l'utilisation d'une huile essentielle pour une pathologie donnée.

D'autres ouvrages sont quant à eux très scientifiques et on y retrouve de nombreuses données. Un site internet très complet créé dans le cadre d'une thèse a été réalisé en 2015, mais il est toujours difficile pour un pharmacien d'officine non aguerri de faire le tri parmi un grand panel d'HE proposées.

Ce travail a pour but de synthétiser au maximum le conseil à l'officine en aromathérapie, afin qu'il soit le plus simple possible pour toute l'équipe officinale. L'objectif étant de leur donner les bons réflexes, tout en restant scientifique quant aux huiles essentielles et leurs propriétés chimiques et quant aux pathologies étudiées.

Pour que cela reste simple, un choix a été fait parmi les nombreuses huiles essentielles existantes sur le marché. Ainsi, il est plus simple pour l'équipe officinale de bien connaître ces quelques huiles essentielles pour bien les conseiller à leurs patients. Les huiles essentielles choisies sont celles qui ont été jugées les plus appropriées. Il faut savoir qu'il existe presque toujours des alternatives à ces huiles essentielles en regard de leur chémotype.

C'est pourquoi ce travail explique dans un premier temps l'utilisation des huiles essentielles à l'officine. Dans un second temps, des fiches pratiques sur les huiles essentielles les plus utilisées ainsi que des fiches pratiques par sphères thérapeutiques ont été réalisées. Ce format semble finalement le plus adapté à la pratique officinale.

# 1. État des lieux des connaissances

## 1.1. Rappels historiques [2] [20]

Les plantes aromatiques sont utilisées en thérapeutique depuis des millénaires. Elles ont en effet toujours été estimées par les thérapeutes du monde entier.

Les peuplades aborigènes d'Australie utilisaient déjà les feuilles d'arbre à thé pour s'adapter à leur condition de vie très difficile 40.000 ans avant J.-C.

Les premières extractions d'huiles essentielles ont été réalisées 3.500 ans avant J.-C. en Chine. C'est d'ailleurs Shen Nung (empereur chinois ayant enseigné la culture des plantes) qui a écrit le plus ancien traité de phytothérapie dans lequel il cite de nombreuses plantes aromatiques.

Les méthodes d'extractions ont été importées en Egypte 3.000 ans avant J.-C. et c'est à ce moment-là que l'usage des plantes aromatiques s'est développé. Le papyrus d'Ebers nous permet d'affirmer que la médecine antique était une science véritable : l'homme y était soigné dans sa globalité par les plantes et les huiles essentielles.

Les Perses semblent être les inventeurs de la distillation proprement dite 1.000 ans avant notre ère. C'est Avicenne qui, en s'appuyant sur les enseignements perses, affina la technique et qui produisit la première huile essentielle pure : l'HE de rose (*Rosa centifolia* L.) vers l'an 1.000 de notre ère.

Les grecs, quant à eux, font commerce des plantes aromatiques à partir de 1.200 ans avant J.-C. et avaient une très large consommation des substances odorantes naturelles. De nombreux ouvrages furent écrits pour vanter leurs propriétés et notamment Galien qui entre l'an 131 et 201 après J.-C., notera l'action des huiles essentielles sur les organes malades.

Les romains ont apporté la connaissance des propriétés thérapeutiques des huiles essentielles à partir de l'an 146 avant J.-C. et Dioscoride l'a affiné en rédigeant 100 ans après J.-C. l'ouvrage de phytothérapie *De Materia Medica* qui restera une référence pour la médecine occidentale durant un millénaire.

Les Arabes ont permis par la suite une amélioration considérable de la chimie et de la distillation. Au Moyen Âge, les croisades multiplient les rapports commerciaux avec l'Orient et permettent ainsi de rapporter l'art de la distillation en Occident. Cela contribue amplement à l'essor de la science des parfums.

Au XVI<sup>e</sup> siècle, Paracelse ouvre la voie de la thérapeutique chimique : c'est l'apogée de l'alchimie qui deviendra ensuite la chimie moderne.

Avec la révolution industrielle au XIX<sup>e</sup> siècle, l'essor de la chimie de synthèse entraîne un oubli presque total de l'utilisation des HE en thérapeutique.

Quelques scientifiques continuent tout de même les recherches sur ces composés naturels : en 1910, Martindale publie un classement des huiles essentielles en fonction de leur pouvoir antiseptique en plaçant en tête l'origan compact (*Origanum compactum* Benth.), le thym (*Thymus vulgaris* L. *thymoliferum*), la cannelle (*Cinnamomum verum* J. Presl) et le romarin (*Rosmarinus officinalis* L. *cineoliferum*).

Le terme d'« aromathérapie » est utilisé pour la première fois en France en 1928 par le chercheur René Maurice Gattefossé (2). Il utilisera ce terme pour nommer son ouvrage sur les huiles essentielles paru en 1931 et dans lequel il décrit ses expériences et ses découvertes. Il sera le premier à montrer les relations structure/activités (RSA) des composants aromatiques et à codifier les grandes propriétés de ces composants.

Vers 1972, P. Franchomme fonde l'aromathérapie scientifique en introduisant la notion de « chémotype » qui donne une véritable carte d'identité chimique à chaque HE.

En 1981, le Dr Jean Valnet fonde la « Société Française de Phytothérapie et d'Aromathérapie ». C'est lui qui a vulgarisé la puissance curative des huiles essentielles.

Aujourd'hui, les thérapeutiques allopathiques rencontrent parfois des inconvénients comme la résistance des bactéries pathogènes aux antibiotiques. L'aromathérapie redevient omniprésente de par son intérêt pour la résolution de ces problèmes. En effet, elle a fait ses preuves scientifiques grâce à l'application pratique de la notion de chémotype ou race chimique qui donne un caractère thérapeutique aux composés aromatiques.

## **1.2. Mode d'action des huiles essentielles [2] [20]**

Les nombreuses recherches menées au cours de ces dernières années ont conduit à une grande connaissance des huiles essentielles et de leurs mécanismes d'action, bien qu'il reste encore beaucoup à découvrir quant à leurs vertus. Une méta-analyse transdisciplinaire incluant les travaux de différents scientifiques (chimistes, physiciens, botanistes, thérapeutes, etc.) ont conduit à considérer que l'efficacité thérapeutique de l'aromathérapie serait la résultante de 3 facettes rentrant en synergie :

- **la matière** (action directe) : une HE possède un contenu moléculaire avec une relation structure/activité (RSA) lui conférant un phénomène thérapeutique mécanique. Certaines molécules aromatiques sont proches des structures moléculaires participant au bon fonctionnement du corps humain ou développent une activité sur les récepteurs biologiques stéréospécifiques, permettant de prévoir et d'expliquer l'activité pharmacologique d'une substance en fonction de sa structure chimique. Il en est de même pour l'action toxique ou caustique directe de certaines molécules aromatiques sur les micro-organismes.

- **l'énergie** (action indirecte) : les HE possèdent une activité électrique et vibratoire car elles transmettent des charges électroniques. Les molécules négatives apportent des électrons et sont apaisantes, anti-inflammatoires et antispasmodiques. Les molécules positives agissent quant à elles, soit en captant des électrons, soit en donnant des protons, et elles sont plutôt toniques ;

- **l'information** (action indirecte) : les composés odorants et volatils des HE ont également une activité informationnelle olfactive et neurologique leur permettant d'agir directement, lors de l'inhalation, en influençant les aires corticales olfactives. Cela active ou réactive des fonctions biologiques ou physiologiques ;

Les huiles essentielles possèdent donc :

- une action directe sur certaines fonctions physiologiques particulières, sur certains métabolismes et sur les micro-organismes pathogènes,

- une action indirecte de par l'énergie qu'elles transmettent et leurs propriétés olfactives.

### **1.3. Principes de l'olfactothérapie [2]**

L'odorat, ou olfaction, fait partie de nos cinq sens. Il nous permet d'analyser notre environnement grâce à des odeurs présentes dans l'air qui nous entoure et que nous respirons.

La muqueuse olfactive est en contact direct avec l'air inspiré et sert de « capteur d'odeurs ». Chaque récepteur olfactif contenu dans cette muqueuse est un neurorécepteur connecté directement au bulbe olfactif du cerveau. C'est un sens qui est donc beaucoup plus direct que celui de la vue ou de l'ouïe qui traversent de nombreuses synapses avant d'arriver au système limbique.

L'analyse du message olfactif est ensuite poursuivie au niveau de 3 zones du cerveau :

- le néocortex frontal : c'est un système conscient qui permet la perception rationnelle des odeurs, c'est-à-dire leur identification ;

- le système limbique : lieu de naissance des émotions, d'activation de la mémoire et des comportements instinctifs (sexuels, alimentaires ou de défense). Il régule aussi les fonctions végétatives et endocriniennes ;

- l'hypothalamus : donne au message olfactif une coloration affective agréable ou désagréable entraînant une signification et une réponse biologique.

La stimulation des voies olfactives donne un ensemble d'effets qui peuvent se manifester dans la physiologie, le comportement, les sentiments et les humeurs des patients :

- Influence sur la physiologie : par l'étude des états cérébraux définis par les variations d'indices mesurables (pression artérielle, rythme cardiaque, dilatation de la pupille), il a été prouvé que les odeurs influaient sur la physiologie. Par exemple, l'odeur de l'HE de lavande fine

entraîne une augmentation de la quantité d'ondes  $\alpha$  à l'EEG. Ces ondes sont signe d'un état de calme et de relaxation physiologiquement produites au repos les yeux clos ;

- Influence sur le comportement : on peut ici mesurer des indices de vigilance et d'attention. Par exemple, des études sur le comportement ont prouvé que l'HE de lavande fine augmente le temps de réaction ;

- Influence sur les sentiments et les humeurs : elle n'est quant à elle pas mesurable mais elle a tout de même été évaluée en interrogeant des patients sur leur ressenti et leur appréciation. On comprend donc l'intérêt olfactif de l'utilisation des HE en thérapeutique, et cette voie de l'olfaction est toujours en développement aujourd'hui.

## **2. Utilisation des huiles essentielles**

### **2.1. Définitions** [2] [14] [20]

#### **2.1.1. Aromathérapie**

Le mot « aromathérapie » vient du latin *aroma* signifiant une odeur agréable extraite des plantes, et du grec *therapeia* signifiant le soin ou la cure. L'aromathérapie est donc l'art de se soigner par les extraits aromatiques des plantes médicinales.

L'aromathérapie scientifique est une branche de la phytothérapie. Il faut en revanche différencier les vertus thérapeutiques d'une plante et celles de son huile essentielle (HE).

#### **2.1.2. Huile essentielle**

Selon la pharmacopée européenne, une huile essentielle est un produit odorant, généralement de composition complexe, obtenu à partir d'une matière première végétale botaniquement définie, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, soit par un procédé mécanique approprié sans chauffage.

Les plantes qui peuvent donner une HE sont celles qui synthétisent et stockent des composés aromatiques dans leurs tissus.

#### **2.1.3. Essence**

L'essence est une sécrétion naturelle élaborée par les plantes aromatiques. Le terme d'« essence » est utilisé pour les citrus (agrumes). Une essence est obtenue par expression mécanique à froid de l'épicarpe du fruit (zeste). En effet, la distillation ne permet pas de libérer les essences enfermées dans le zeste qui est une peau très résistante.

#### 2.1.4. Huile végétale

Les huiles végétales (HV) sont des substances grasses obtenues par pression à froid de graines et de fruits de diverses plantes oléagineuses. Elles sont constituées majoritairement d'acides gras (95 à 98 %) qui sont nutritifs pour la peau. Elles contiennent également des vitamines et des molécules insaponifiables qui leur confèrent des propriétés spécifiques.

Les HV sont utilisées en aromathérapie comme support pour l'administration des HE, la plupart pour la réalisation de préparation à usage externe et certaines pour la voie orale.

### 2.2. Démarche qualité [2] [9] [16] [17] [20] [25]

#### 2.2.1. Production et extraction des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont produites par distillation. C'est un procédé d'entraînement des substances à la vapeur d'eau. L'eau, portée à ébullition produit une vapeur qui va traverser la plante et entrainer ses molécules aromatiques. Elle est ensuite ramenée à l'état liquide par réfrigération. Le mélange d'eau et d'HE est alors recueilli dans l'essencier où il décante et se sépare en 2 phases par différence de densité : l'HE qui est plus légère surnage au-dessus de ce qu'on appelle l'hydrolat aromatique (ou plus communément « eau florale »).

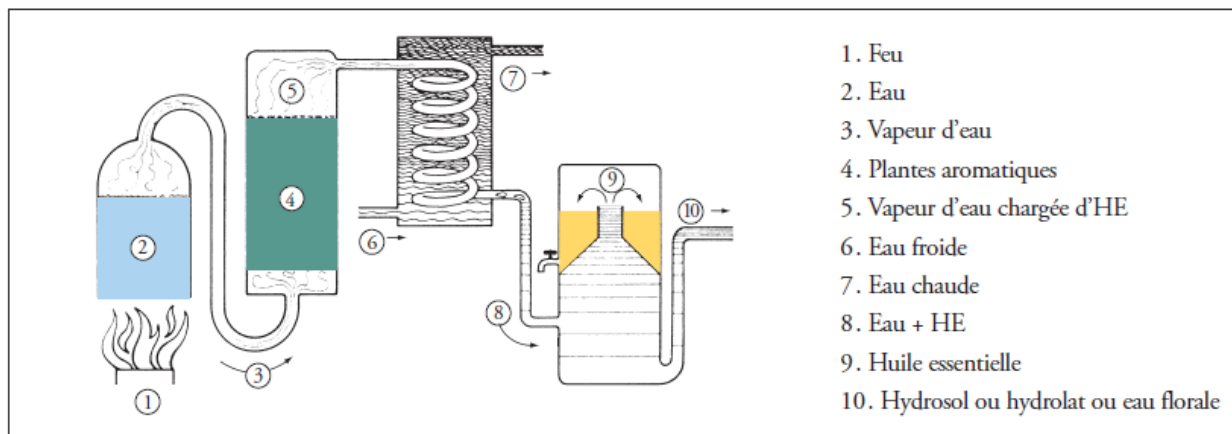


Figure 1 : Procédé d'extraction des HE par entraînement à la vapeur d'eau (Baudoux, 2001).

#### 2.2.2. Contrôle qualité des huiles essentielles

À l'officine, il est nécessaire de s'assurer que les HE portent mention de critères qualitatifs réglementaires qui sont les suivants :

- la dénomination de l'HE selon sa nomenclature binomiale internationale : nom de genre et d'espèce, suivis de la variété de la plante si elle existe. Cette dénomination se fait en latin ;

- l'organe producteur : la composition biochimique de l'HE peut varier en fonction de la partie de la plante qui est distillée ;
- la spécificité biochimique ou chémotype : la même plante aromatique peut produire des HE de spécificités différentes en fonction de leur origine géographique, de leur biotope et de leur équipement génétique ;
- l'origine géographique de la plante aromatique : le pays d'origine du végétal ainsi que son biotope permettent à la plante d'élaborer son essence ;
- le mode de culture et de récolte de la plante : il s'agit de préciser l'environnement dans lequel s'est développée la plante : sauvage, semi-sauvage, culture biologique ou non.
- les analyses et contrôles réalisés en laboratoires : tous les lots d'HE doivent subir avant commercialisation un examen organoleptique (demandé par les normes ISO et la Pharmacopée), des analyses physiques (densité, indice de réfraction, pouvoir rotatoire, miscibilité à l'éthanol à 80 %), des analyses chimiques (indice d'acide, durée de saponification), une chromatographie en phase gazeuse et sur couche mince pour avoir la composition qualitative et quantitative de l'HE ;
- HE garantie « 100 % pure et naturelle » : elle doit être non modifiée, non diluée, non déterpénée, non rectifiée et non reconstituée. En effet, après extraction, l'HE doit être simplement décantée et filtrée.

Quant à ces critères de qualité qui demandent des compétences, il faut rester vigilant et alerter sur le fait que de nombreux circuits de distribution autres que le circuit pharmaceutique se mettent en place face à une demande en hausse.

### 2.2.3. Précautions pour l'utilisation des huiles essentielles

**Conservation des HE** : pour éviter l'oxydation, il est nécessaire de conserver les HE dans un flacon en verre teinté hermétiquement fermé, à l'abri de l'air, de la chaleur et de la lumière. Dans ces conditions, une HE peut se conserver jusqu'à 5 ans ; les essences de citrus, plus fragiles, se conservent au maximum 1 an. Une fois vieillie et oxydée, les caractères organoleptiques de l'HE changent.

Ne pas laisser les HE à la portée des enfants.

**Utilisation en pratique** : il ne faut jamais injecter une HE, ne pas les utiliser pures dans le nez ni sur les muqueuses et ne jamais les instiller dans les oreilles ou les yeux.

En cas de projection dans les yeux, il convient de rincer rapidement à l'eau claire tiède pendant 15 minutes et de se rendre rapidement aux urgences ophtalmiques.

En cas d'ingestion en grande quantité, ne pas faire vomir et appeler rapidement le centre antipoison le plus proche. Si des nausées, vomissements, vertiges ou d'autres symptômes inquiétants apparaissent, il est prudent de conduire le patient aux urgences.

**Nourrissons et enfants :** Par mesure de précaution, la voie orale est contre-indiquée chez l'enfant de moins de 7 ans. Aucune HE ne peut être utilisée avant l'âge de 3 mois. Certaines HE très douces (lavande vraie (*Lavandula vera* Miller), bois de rose (*Aniba rosaeodora* Ducke)) pourront être proposées entre 3 mois et 3 ans sur avis médical. Depuis 2011, les suppositoires contenant des dérivés terpéniques sont contre-indiqués chez les enfants de moins de 30 mois et les enfants ayant des antécédents de convulsions fébriles ou d'épilepsie (camphre, cinéole, terpinol, citral, menthol et particulièrement les HE de niaouli (*Melaleuca quinquenervia* CT *cinéole* Cav.), thym sauvage (*Thymus serpyllum* L.), aiguille de pin (*Pinus sylvestris* L.) et d'eucalyptus (*Eucalyptus globulus* Labill)). En effet, la barrière hémato-encéphalique est immature jusqu'à l'âge de 30 mois et les petites molécules peuvent encore la traverser.

Les HE utilisées chez l'enfant par voie locale doivent être diluées à 3 % pour un enfant de 3 à 5 ans, à 5 % pour un enfant de 5 à 7 ans, à 7 % pour un enfant de 7 à 10 ans et à 10 % pour un enfant de 10 à 15 ans.

L'inhalation ne sera pas recommandée avant l'âge de 12 ans.

**Femmes enceintes et allaitantes :** par mesure de précaution, on n'utilisera pas d'HE quel que soit la voie d'administration au cours des 3 premiers mois de grossesse. La voie orale est contre-indiquée tout au long de la grossesse et pendant l'allaitement.

Certaines molécules sont contre-indiquées chez les femmes enceintes : les phénols, les cétones, les éthers, les aldéhydes terpéniques, les alcools sesquiterpéniques, les diterpénols et l'anéthole.

Les HE ne contenant pas ce type de composés pourront être utilisées par voie locale à condition de ne jamais les appliquer au niveau de la ceinture abdominale et de rester sur une zone peu étendue.

**Patient asthmatique ou allergique :** la diffusion atmosphérique (diffuseur ou aérosol) ainsi que l'inhalation sont contre-indiquées. Les HE naturellement riches en 1,8-cinéole ne sont pas recommandées chez l'asthmatique par mesure de précaution. Le 1,8-cinéole de synthèse ou les HE rectifiées sont totalement contre-indiquées.

Toujours faire un test au pli du coude avant d'utiliser une HE. Si l'allergie à une HE est avérée, celle-ci ne peut être utilisée par aucune voie.



**Patient épileptique** : ne pas administrer d'HE contenant des cétones neurotoxiques (telles que camphre, menthone, thuyone), de l'anéthole ainsi que le 1,8 cinéole à forte doses par voie orale (VO), par voie cutanée (VC) ou en inhalation humide.

Pour ces populations spécifiques, les différentes voies d'administrations possibles ont été résumées dans le tableau 1.

Patients	Diffusion	Inhalation sèche	Inhalation humide	Voie cutanée	Voie orale
<b>Adultes et enfants &gt; 12 ans</b>	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
<b>Enfant de 7 à 12 ans</b>	OUI	OUI	NON	OUI	Possible mais à éviter
<b>Enfant de 3 à 7 ans</b>	NON	NON	NON	OUI diluée et localisée	NON
<b>Enfants &lt; 3 ans</b>	NON	NON	NON	OUI diluée à moins de 3 %	NON
<b>Femme enceinte ou allaitante</b>	OUI, pas d'HE irritante	OUI, pas d'HE irritante	NON	OUI localisée, pas sur la ceinture abdominale	NON
<b>Patient épileptique</b>	OUI s'il n'a pas présenté de crise récente	OUI s'il n'a pas présenté de crise récente	NON	NON	NON
<b>Patient allergique</b>	NON	NON	NON	NON	NON

Tableau 1 : voies d'administration en fonction des patients à risque.

### 2.3. Voies d'administration [2] [6] [8] [15] [20]

Les huiles essentielles et les essences sont utilisées de différentes façons en fonction de leurs activités thérapeutiques ainsi que de leurs toxicités.

Il existe 4 voies principales d'administration :

#### 2.3.1. Voie orale

La voie orale est utilisée le plus souvent pour le traitement de pathologies infectieuses ORL, digestives, urinaires ou gynécologiques et parfois les troubles fonctionnels nerveux (insomnie, stress, dépression légère). En pratique courante, il ne faut pas dépasser par sécurité 6 gouttes d'HE par jour en 2 ou 3 prises, jamais en une seule prise. Cette dose est réduite à 3 gouttes par jour en 3 prises pour les huiles essentielles phénolées.

Certaines HE peuvent être utilisées ponctuellement à plus forte dose en traitement de crise (9-12 gouttes par jour en 3 ou 4 prises pendant 3 à 5 jours). Une utilisation au long cours nécessitera des faibles doses (3 gouttes par jour en 3 prises) et une fenêtre thérapeutique de 2 jours par semaine.

La prise par voie orale se fera de préférence avant le repas (sauf pour les HE irritantes des muqueuses) pour que l'absorption ne soit pas influencée par le bol alimentaire. Eviter la prise avec une boisson chaude.

De par leur goût désagréable ainsi que l'irritation des muqueuses buccales et gastro-intestinales qu'elles provoquent, les HE doivent être administrées sur ou dans un support : un comprimé neutre, un morceau de sucre, dans une cuillère de miel, dans une cuillère d'HV (macadamia (*Macadamia integrifolia* M & B), sésame (*Sesamum indicum* L.), noisette (*Corylus avellana* L.)) ou éventuellement une boule de mie de pain.

Il existe des formes galéniques spécifiques adaptées à la voie orale :

- les solutions qui permettent de solubiliser l'HE (DISPER, SOLUBOL),
- les gélules (absorption de l'HE sur un excipient poudre) : à faire préparer par le pharmacien,
- les capsules oléo-aromatiques (HE diluée dans 200 mg d'HV) : capsules molles prêtes à l'emploi. Elles sont recommandées pour les HE agressives pour la muqueuse gastrique.

### **Cas spécifique de la voie sublinguale :**

Elle est très intéressante pour sa rapidité d'action encore plus importante et limite l'irritation du tube digestif. Par contre, elle ne sera utilisée que pour les HE douces et non irritantes des muqueuses buccales. Elle est aussi limitée par le goût puissant et désagréable des HE.

La toxicité systémique importante de la voie orale fait qu'elle est à proscrire chez les enfants de moins de 7 ans, les femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'en cas de troubles gastriques (ulcères, gastrites, RGO).

### **2.3.2. Voie cutanée**

L'usage externe est le mode d'administration idéal des huiles essentielles et aussi le plus utilisé en pratique quotidienne. Il permet une activité locale et générale. La voie cutanée est aussi bien utilisée pour une action dermocosmétique, réparatrice tégumentaire, circulatoire et lymphatique, lypolytique, musculo-tendineuse et articulaire, que pour une action systémique pour les peaux sensibles, une action locale très puissante (antiparasitaire, cellulitique) ou une action sur le système nerveux (stress, anxiété). Il faut toujours penser qu'une HE pénètre à travers la peau et

ne reste pas seulement en surface de l'épiderme. En effet, les huiles essentielles sont lipophiles et traversent facilement les différentes couches cutanées avant de diffuser dans la microcirculation périphérique puis dans la circulation sanguine générale. Ceci permet aussi l'utilisation d'HE chez les personnes qui ne les supportent pas sur le plan digestif.

L'application topique présente aussi l'avantage d'une action olfactive (donc psychoactive). En pratique, pour une utilisation cosmétique la dilution sera de 1 à 3 %, pour une action musculaire elle sera de 5 à 10 % et pour une action antiseptique ou antifongique elle sera de 40 à 50 %.

Il faut aussi retenir que plus la zone à traiter est grande, plus l'HE doit être diluée dans une HV. Ainsi, pour une zone de moins de 2 cm de diamètre, une goutte d'HE pure peut parfois être utilisée.

Le tableau 2 permet de réaliser un mélange à la dilution voulue.

Dilution	5 mL d'HV	10 mL d'HV	15 mL d'HV	30 mL d'HV	50 mL d'HV
1 %	1 goutte d'HE	2 gouttes d'HE	3 gouttes d'HE	6 gouttes d'HE	10 gouttes d'HE
2 %	2 gouttes d'HE	4 gouttes d'HE	6 gouttes d'HE	12 gouttes d'HE	20 gouttes d'HE
3 %	3 gouttes d'HE	6 gouttes d'HE	9 gouttes d'HE	18 gouttes d'HE	30 gouttes d'HE
5 %	5 gouttes d'HE	10 gouttes d'HE	15 gouttes d'HE	30 gouttes d'HE	50 gouttes d'HE
7 %	7 gouttes d'HE	14 gouttes d'HE	21 gouttes d'HE	42 gouttes d'HE	70 gouttes d'HE
10 %	10 gouttes d'HE	20 gouttes d'HE	30 gouttes d'HE	60 gouttes d'HE	100 gouttes d'HE
15 %	15 gouttes d'HE	30 gouttes d'HE	45 gouttes d'HE	90 gouttes d'HE	150 gouttes d'HE
20 %	20 gouttes d'HE	40 gouttes d'HE	60 gouttes d'HE	120 gouttes d'HE	200 gouttes d'HE
30 %	30 gouttes d'HE	60 gouttes d'HE	90 gouttes d'HE	180 gouttes d'HE	300 gouttes d'HE

Tableau 2 : tableau de dilution des huiles essentielles dans une huile végétale.

Il existe différents moyens d'application des HE :

- **L'onction simple** : application d'HE pures ou diluées dans une HV, sur le thorax (action broncho-pulmonaire), le long de la colonne vertébrale (action sur le système nerveux et immunitaire), sur le plexus solaire (action régulatrice du SNA et système cardiaque) ou en regard des organes à traiter (abdomen pour une action antispasmodique par exemple) ;

- **La perfusion aromatique** : application d'HE pures ou en mélange dans une HV sur la face interne des poignets ou au pli du coude. Cette technique permet une grande vitesse de pénétration de l'HE parce que le réseau sanguin captera en peu de temps une quantité importante de molécules aromatiques.

La voie cutanée est intéressante pour la pénétration rapide de l'HE et sa durée d'action longue. Par ailleurs, le risque de toxicité systémique est moindre par rapport à la voie orale.

Par mesure de précaution, les HE contenant des phénols ne doivent pas être utilisées en cutané (sauf Giroflier (*Eugenia caryophyllus* Thunb.) pour son activité anesthésiante, Sarriette (*Satureja*

*montana* L.)/Cannelle (*Cinnamomum verum* J. Presl) pour leur toxicité qui leur confère une action virucide) ; possibilité de les diluer à 20 % maximum.

Les aldéhydes aromatiques et les monoterpènes sont aussi dermocaustiques et doivent obligatoirement être dilués à 20 % maximum (10 % pour le cinnamaldéhyde des Cannelles). Quant aux HE photosensibilisantes et photo toxiques, il ne faudra pas s'exposer au soleil pendant 12 heures après l'application.

Certains composés des HE peuvent être responsables de réactions allergiques chez les patients sensibles et/ou allergiques, dans ce cas il faudra réaliser un test cutané au pli du coude avant toute utilisation.

Dans tous les cas, sur le long terme, toutes les HE sont susceptibles d'entraîner un phénomène de sensibilisation.

### **2.3.3. Voie respiratoire**

Elle permet une grande rapidité d'action pour les pathologies pulmonaires, rhino-pharyngiennes et sinusiennes. On peut l'utiliser aussi pour assainir l'atmosphère en période hivernale, comme répulsif anti-moustiques ou bien pour créer une ambiance tonique ou plutôt relaxante.

Il existe différentes possibilités d'utilisation de la voie respiratoire :

- Inhalation sèche : placer quelques gouttes sur un mouchoir et inspirer profondément ou utiliser un stick inhaler ;
- Inhalation humide : placer 3 à 5 gouttes d'HE dans un inhalateur ou un bol d'eau tiède. Il ne faut pas utiliser d'eau bouillante afin de respecter l'intégrité biochimique des HE ;
- Diffusion atmosphérique : elle s'effectue à l'aide d'un diffuseur d'HE adapté (qui ne chauffe pas). Pour une utilisation thérapeutique il faudra utiliser un nébulisateur par effet venturi plutôt qu'un brumisateur à ultrasons. On ne diffusera que 10 à 15 minutes par heure, 3 fois par jour maximum.

La diffusion atmosphérique est contre-indiquée en présence d'enfants de moins de 7 ans, chez la femme enceinte pendant les 3 premiers mois de grossesse et pendant le sommeil.

Il faut aussi proscrire les HE agressives (phénols, aldéhydes) et contenant des cétones et lactones (si doses élevées pour ces dernières) neurotoxiques pour cette voie d'administration.

On rappellera que la diffusion atmosphérique (diffuseur ou aérosol) ainsi que l'inhalation sont contre-indiquées chez le patient asthmatique.

#### 2.3.4. Voies rectale et vaginale

Ces voies d'administration sont réservées à la prescription médicale.

Les suppositoires doivent être préparés à 3 % d'HE maximum dans un excipient adapté et la durée du traitement ne doit pas dépasser une semaine. Cette voie d'administration se recommande particulièrement pour les enfants en bas âge, pour les adultes au tube digestif fragile mais aussi pour toutes les affections pulmonaires (l'ampoule rectale étant reliée aux poumons).

On rappelle que les dérivés terpéniques ont fait l'objet d'un retrait des spécialités de suppositoires pour les nourrissons de moins de 30 mois.

Les ovules sont préparés dans des moules à suppositoires à 5 % d'HE maximum dans un excipient adapté. Ils présentent l'avantage de permettre une activité sur la muqueuse vaginale et dans de nombreuses pathologies gynécologiques.

Les HE allergisantes, rubéfiantes et irritantes sont à proscrire pour ces voies d'administration.

#### 2.4. Les huiles végétales [2] [4]

Les huiles végétales (HV) sont utilisées en aromathérapie pour diluer les huiles essentielles et servent de base à la voie locale. Les huiles de macadamia (*Macadamia integrifolia* M & B) et de noisette (*Corylus avellana* L.) peuvent aussi être utilisées par VO.

Elles sont obtenues par pression à froid de graines et de fruits de plantes oléagineuses. Ce procédé de pression à froid est le seul qui permet d'obtenir une HV de qualité médicale : les HV ne sont pas dénaturées et sont certifiées « biologiques, vierges et de première pression à froid ».

Ces HV de qualité médicale sont une source inestimable d'acides gras polyinsaturés (AGPI) ou acides gras essentiels : acides arachidonique ( $\omega$ 6), linoléique ( $\omega$ 6) et linoléique ( $\omega$ 3), EPA, DHA. Elles contiennent aussi des vitamines liposolubles qui agissent comme coenzymes : vitamine A ou rétinol, vitamine D ou calciférol, vitamine E, vitamines K, lécithine.

En application sur la peau, elles vont permettre à l'épiderme d'acquérir les éléments nécessaires à sa structure, à son hydratation, à son assouplissement et à sa vitalité.

Il est à noter que certaines huiles utilisées telles que les huiles d'arnica (*Arnica montana* L.), de calendula (*Calendula officinalis* L.) ou de millepertuis (*Hypericum perforatum* L.) sont en réalité des macérâts huileux (MH) ou extraits lipidiques (EL) : la plante est laissée à macérer dans une HV.

### **2.4.1. Amande douce (*Prunus amygdalus var. dulcis M.*)**

Nature : huile végétale.

Partie utilisée : graines.

Famille botanique : Rosacée.

Composition : acides gras  $\omega$  6 (acide linoléique à 25 %), acides gras  $\omega$  9 (acide oléique à 74 %), acide palmitoléique (0,6 %), acide stéarique (1,5 %), vitamine E, traces de vitamines A et D.

Propriétés thérapeutiques :

- Anti-inflammatoire, calmante,
- Décongestionnante tissulaire, adoucissante, apaisante,
- Cicatrisante, protectrice cutanée.

Indications :

- Excellente base de massage, douce et onctueuse,
- Tout type de plaies : gerçures, crevasses,
- Démangeaisons,
- Inflammations cutanées diverses, soins des fesses des bébés.

C'est l'HV excipient de base : très agréable et onctueuse, adoucissante, apaisante, protectrice de la peau. Elle peut être utilisée chez l'enfant. Elle est aussi démaquillante naturelle.

Contre-indications (CI) et précautions d'emploi (PE) : aucune aux doses physiologiques.

### **2.4.2. Argan (*Argania spinosa L.*)**

Nature : huile végétale.

Partie utilisée : graines.

Famille botanique : Sapotacées.

Composition : acides gras  $\omega$  6 (acide linoléique à 35 %), acides gras  $\omega$  9 (acide oléique à 45 %), acide palmitique (0,1 %), acide stéarique (4,5 %), vitamine E, stérol = schotténol (immense régulateur cutané).

Propriétés thérapeutiques :

- Tonifie et régénère la peau,
- Restaure le film hydrolipidique et protège la peau,
- Fortifie les phanères (ongles, cheveux),
- Cicatrisante des peaux abimées,
- Anti-inflammatoire.

Indications :

- Soins anti-âge : rides, ridules, vergetures,

- Plaies, gerçures et brûlures,
- Imperfections cutanées, acné,
- Inflammations cutanées, psoriasis.

CI et PE : aucunes aux doses physiologiques.

### **2.4.3. Arnica (*Arnica montana* L.)**

Nature : macérât huileux.

Partie utilisée : capitule floral en macération.

Famille botanique : Astéracées.

Composition : acides gras  $\omega$  6 (acide linoléique à 15 %), acides gras  $\omega$  9 (acide oléique à 75 %), acide stéarique (4 %), flavonoïdes, héliénine (flavone sesquiterpénique).

Propriétés thérapeutiques :

- Anti-inflammatoire,
- Anti-ecchymotique,
- Décontracturant,
- Antirhumatismal,
- Activateur de la circulation sanguine.

Indications :

- Coups, hématomes,
- Effort sportif, apaisant des tensions musculaires et tendineuses,
- Arthrose, rhumatisme, tendinite,
- Inflammations cutanées diverses,
- Jambes lourdes, varices.

CI et PE : ne pas appliquer sur une peau lésée (dermite allergique de contact). Ne pas ingérer, un passage dans le sang peut entraîner des troubles cardiaques. Par mesure de précaution, elle sera déconseillée chez les patients sous traitement anticoagulant.

### **2.4.4. Calendula (*Calendula officinalis* L.)**

Nature : macérât huileux.

Partie utilisée : fleurs en macération.

Famille botanique : Astéracées.

Composition : acides gras  $\omega$  6 (acide linoléique à 15 %), acides gras  $\omega$  9 (acide oléique à 75 %), flavonoïdes, saponines, phytostérols.

Propriétés thérapeutiques :

- Anti-inflammatoire,
- Apaisant,
- Anti-œdémateux,
- Cicatrisant et régénérateur cutané.

Indications :

- Tous types de plaies : gerçure, crevasse,
- Inflammations cutanées diverses : irritation, coup de soleil, piqures, psoriasis, eczéma, urticaire.

CI et PE : aucune aux doses physiologiques.

#### **2.4.5. Calophylle (*Calophyllum inophyllum* L.)**

Nature : huile végétale.

Partie utilisée : noix.

Famille botanique : Clusiacées.

Composition : acides gras  $\omega$  6 (acide linoléique à 30 %), acides gras  $\omega$  9 (acide oléique à 40 %), acide stéarique (10 %), phénylcoumarines, lactones complexes (calophyllide, inophyllolide).

Propriétés thérapeutiques :

- Anti-inflammatoire, antirhumatismale,
- Cicatrisante,
- Tonique circulatoire, protectrice capillaire.

Indications :

- Inflammations du système ostéo-articulaire, musculaire et tendineux,
- Jambes lourdes, hémorroïdes, œdèmes, varices,
- Tous types de plaies,
- Inflammations cutanées : Brûlures, eczéma, psoriasis.

CI et PE : patients allergiques ; fluidifiant sanguin donc par mesure de précaution elle sera déconseillée chez les patients sous anticoagulants.

#### **2.4.6. Jojoba (*Simmondsia chinensis* Link.)**

Nature : cire végétale liquide (solide à une température inférieure à 15 °C).

Partie utilisée : graines.

Famille botanique : Simmondsiacées.

Composition : acides gras  $\omega$ 9 (acide oléique à 10 %), acide palmitique (1 %), autres dont esters cireux (80 %).



Propriétés thérapeutiques :

- Séboréglulatrice (composition proche du sébum ; contient des esters cireux),
- Renforce le film hydrolipidique,
- Assouplissante, hydratante,
- Adoucissante,
- Régénérante, cicatrisante.

Indications :

- Acné, eczéma,
- Soins pour peau grasse,
- Soins pour cheveux secs et cassants,
- Parasites : permet une asphyxie (gale, poux).

CI et PE : aucunes aux doses physiologiques.

À savoir : les esters cireux lui confèrent une grande stabilité, elle peut se conserver jusqu'à 10 ans sans conservateurs.

#### **2.4.7. Macadamia (*Macadamia integrifolia* M & B)**

Nature : huile végétale.

Partie utilisée : noix.

Famille botanique : Protéacées.

Composition : acides gras  $\omega 6$  (acide linoléique à 5 %), acides gras  $\omega 9$  (acide oléique à 55 %), acide palmitique (10 %), acide stéarique (5 %), acide palmitoléique (20 %).

Propriétés thérapeutiques :

- Huile « sèche », très pénétrante,
- Assouplissante, régénérante, anti-âge,
- Hydratante, nourrissante, protectrice,
- Active la microcirculation lymphatique et sanguine,
- Ne tâche pas les vêtements.

Indications :

- Friction localisée avec HE,
- Tous types de peau,
- Peaux irritées et enflammées,
- Peut s'ingérer.

C'est une HV excipient de base : elle pénètre jusqu'au derme, c'est une huile de massage majeure, ne laissant pas de sensation de « gras » sur la peau.

CI et PE : aucunes aux doses physiologiques.

#### **2.4.8. Millepertuis (*Hypericum perforatum* L.)**

Nature : macérât huileux.

Partie utilisée : fleurs en macération.

Famille botanique : Hypericacées.

Composition : acides gras  $\omega$ 9 (acide oléique à 10 %), acide stéarique (5 %), contient de l'hypéricine.

Propriétés thérapeutiques :

- Anti-inflammatoire très efficace (précurseur des prostaglandines),
- Antalgique,
- Décongestionnante tissulaire,
- Cicatrisante, régénérante cutanée.

Indications :

- Inflammations cutanées : brûlures, piqures, coups de soleil,
- Douleurs et inflammations musculaires et articulaires,
- Névralgie,
- Tous types de plaies.

CI et PE : très photosensibilisante (hypéricine). Pas d'exposition solaire 12 heures après application.

#### **2.4.9. Noisetier (*Corylus avellana* L.)**

Nature : huile végétale.

Partie utilisée : noix.

Famille botanique : Bétulacée.

Composition : acides gras  $\omega$ 6 (acide linoléique à 10 %), acides gras  $\omega$ 9 (acide oléique à 80 %), acide stéarique (2 %), vitamine E, vitamine A.

Propriétés thérapeutiques :

- Huile « sèche », fluide, très pénétrante,
- Adoucissante,
- Cicatrisante et régénérante cutanée.

Indications :

- Friction localisée avec une HE,
- Tous types de peau,
- Support pour le massage notamment musculaire,
- Dermatoses cutanées et muqueuses,
- Peut s'ingérer.

CI et PE : aucunes aux doses physiologiques.

#### **2.4.10. Rose musquée (*Rosa rubiginosa* L.)**

Nature : huile végétale.

Partie utilisée : graines.

Famille botanique : Rosacées.

Composition : acides gras  $\omega 6$  (acide linoléique à 40 %), acides gras  $\omega 3$  (acide linoléique à 40 %), traces d'acide transrétinoïque (forme très active de la vitamine A).

Propriétés thérapeutiques :

- Très cicatrisante,
- Anti-oxydante,
- Régénératrice cellulaire (cutanée et nerveuse), favorise la synthèse de collagène et augmente la souplesse des parois cellulaires,
- Augmentation de la micro-vascularisation,
- Anti-inflammatoire.

Indications :

- Vergetures, cicatrices (peut être appliquée sur une plaie chirurgicale dès le retrait des points de suture),
- Brûlures,
- Soins anti-âge (rides, taches).

CI et PE : aucunes aux doses physiologiques.

Pénétration HV	HV	Propriétés	Utilisations
<b>HUILES VÉGÉTALES</b>			
<b>Epiderme</b>	Amande douce	Calmante, adoucissante, excellente base de massage.	Gerçures, crevasses, démangeaisons, inflammations, soins fesses bébés
	Argan	Tonifiante et régénératrice, restaure le film hydrolipidique	Soins anti-âge, peaux dévitalisées, brûlures, gerçures, psoriasis
	Jojoba	« cire liquide » Séborégulatrice Anti-inflammatoire, cicatrisante, renforce le film hydrolipidique	Acné, eczéma. Soin de la peau grasse, cheveux gras ou secs et cassants.
	Rose musquée	Cicatrisante, anti-oxydante, favorise la régénération cellulaire et la synthèse de collagène. Très riche en $\omega$ 3 et 6 et en vitamines ADEK	Vergetures, brûlures, cicatrice, soin anti-âge (rides, tâches)
<b>Derme</b>	Calophylle	Anti-inflammatoire, cicatrisante, tonique circulatoire /!\ Fluidifiante sanguine /!\	Douleur musculaire, articulaire, jambes lourdes, hémorroïdes, plaies, inflammations cutanées
	Macadamia	« huile sèche » Très pénétrante, assouplissante. Active la microcirculation. Ne tâche pas les vêtements.	Friction localisée. Peut s'ingérer.
<b>Hypoderme</b>	Noisette	« huile sèche » Très pénétrante, fluide et adoucissante.	Friction localisée. Massage musculaire. Peut s'ingérer.
<b>MACÉRATS HUILEUX</b>			
<b>Leur pénétration dépend aussi de l'HV dans laquelle a macéré la plante</b>	Arnica	Anti-inflammatoire, anti-ecchymose, décontractant /!\ Ne pas appliquer sur une peau lésée, ne pas ingérer /!\ Fluidifiante sanguine /!\	Coups hématomes, traumatismes, efforts sportifs, arthrose
	Calendula	Anti-inflammatoire, anti-œdémateux, cicatrisant	Irritation cutanée, gerçure, crevasse, coup de soleil, piqures, psoriasis, eczéma, urticaire
	Millepertuis	Anti-inflammatoire, antalgique, favorise la régénération cutanée /!\ Photosensibilisant	Brûlures, piqures, coup de soleil, névralgie, rhumatologie

Tableau 3 : Récapitulatif des huiles végétales les plus souvent utilisées.

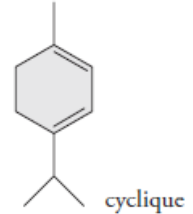
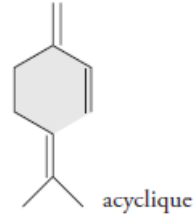
## 2.5. Familles biochimiques et relation structure activité [2] [6] [8] [12] [20]

Les constituants biochimiques des HE sont responsables de leurs activités thérapeutiques et de leurs toxicités.

### 2.5.1. Monoterpènes (C10)

Propriétés principales :

- Antiseptiques atmosphériques,
- *Cortison like* : stimulant de l'axe



hypophyso-corticosurrénalien, intéressant dans les états inflammatoires prolongés,

- Décongestionnant, expectorant : affections respiratoires,
- Lymphotonique : affections congestives du système veineux, lymphatique et prostatique,
- Immunostimulants,
- Stimulants digestifs,
- Antiviraux,
- Toniques et stimulants généraux : positivants.

Toxicités :

- **Irritant cutané** (paracymène, pinènes) : rougeurs, irritations, prurit → à diluer à 50 % dans une huile végétale (calendula +++),
- phénomène de sensibilisation si utilisation régulière,
- néphrotoxique pour le pin maritime (térébenthine) et les rameaux de genévrier.

Emplois thérapeutiques :

- Pathologies muqueuses de l'arbre respiratoire,
- Affections congestives du circuit veineux, lymphatique et prostatique,
- Dépression légère.

Structures moléculaires :

#### Monoterpènes mono-insaturé

-  **$\alpha$  et  $\beta$ -pinène** contenus dans les HE de Ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus* L.), Cyprès (*Cupressus sempervirens* L.), Eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus* Labill.), Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.), Niaouli (*Melaleuca quinquenervia* Cav.), Ravintsara (*Cinnamomum camphora* Sieb.) et Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis* L. *verbenoniferum*).

Propriétés spécifiques : lymphotonique et décongestionnant (aussi dans pin sylvestre (*Pinus sylvestris* L.), citronnier (*Citrus limon* L.), sapin baumier (*Abies balsamea* (L.) Mill.), épinette noire (*Picea mariana* Britton., Stern & Poggenb.), genévrier (*Juniperus communis* L.)).

- **δ3-carène** contenu dans l'HE de Cyprés.
- **sabinène** contenu dans l'HE de Ravintsara.
- **Camphène** contenu dans l'HE de Gingembre (*Zingiber officinale* L.).

#### Monoterpènes di-insaturé :

- **Limonène** contenu dans les HE de Citron (*Citrus limon* L.), Lemon grass (*Cymbopogon citratus* Stapf.) et Mandarine (*Citrus reticulata* Blanco).

Propriété spécifique : stimule la microcirculation digestive.

- **γ-terpinène** contenu dans les HE Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia* Cheel), Marjolaine à coquille (*Origanum majorana* L.), Origan compact (*Origanum compactum* Benth.) et Sarriette vivace (*Satureja montana* L.).

#### Monoterpènes aromatiques :

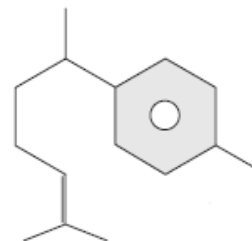
- **Paracymène** contenu dans l'HE de Sarriette.

Propriété spécifique : antalgique percutané utile dans les douleurs localisées.

### 2.5.2. Sesquiterpènes (C15)

Propriétés principales :

- **Anti-inflammatoires,**
- **Calmants, sédatifs,**
- Décongestionnants veineux et lymphatiques,
- Légèrement hypotenseurs.



Toxicités :

- Pratiquement aucune toxicité aux doses physiologiques,
- Bonne tolérance cutanée,
- Certains sesquiterpènes associés aux cétones peuvent augmenter l'activité abortive de celles-ci.

Emplois thérapeutiques :

- Pathologies allergiques et inflammatoires,
- Eruptions et irritations cutanées,
- Pathologies artérielles.

Structures moléculaires :

Di-insaturés :

- **$\beta$ -caryophyllène** contenu dans l'HE d'Ylang ylang (*Cananga odorata* Hook & Thom.).

Monocycliques :

- **Curcumène** contenu dans l'HE d'Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum* (Roth) G. Don).
- **B-bisabolène** contenu dans l'HE de Sarriette vivace.

Tri-insaturés :

- **Germacrène D** contenu dans les HE de Sauge sclérée (*Salvia sclarea* L.) et d'Ylang ylang.  
Propriété spécifique : anti-inflammatoire.
- **Zingibérène** contenu dans l'HE de Gingembre.  
Propriété spécifique : antiulcéreux.

Quinta-insaturés :

- **Chamazulène** formé lors de l'hydro distillation dans l'HE de Camomille romaine (*Chamaemelum nobile* L.).  
Propriété spécifiques : antiallergique, antiprurigineux.

### 2.5.3. Phénols

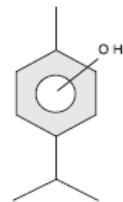
Propriétés principales :

- **Anti-infectieux très puissants**, fortement antibactérien, à large spectre (G+ et G-), 90 % de bactéries sensibles. Virucide, fongicide et antiparasitaire. Ils ont une action directe sur les germes par dénaturation des protéines et dissolution de la membrane lipidique,

- **Toniques et stimulants généraux et du SNC**,
- Immunostimulants,
- Hyperthermisants, hypertensifs,
- Positivants.

Toxicités :

- Dermocaustiques lorsqu'ils sont utilisés purs (éviter la voie cutanée ou à diluer dans une HV à 10-20 % et l'utilisation doit rester localisée).



- Hépatotoxique à haute dose et/ou en cas de traitement prolongé (au-delà de 7 jours), nécessité d'équilibrer les phénols avec des HE hépatoprotectrices (citron jaune, menthe poivrée, romarin à verbénone, carotte). Déconseillés par précaution en cas de pathologies hépatiques.

- Ne pas diffuser.

Emplois thérapeutiques :

- Infections bactériennes, virales, fongiques et parasitaires.

Structures moléculaires :

Dérivés des terpènes :

- **Carvacrol** contenu dans les HE d'Origan compact, de Sarriette vivace et de Thym à carvacrol (*Thymus satureoides* Coss. & Balansa).

Toxicité : le plus toxique des phénols.

- **Thymol** contenu dans les HE d'Origan compact et de Thym à thymol (*Thymus vulgaris* L. *thymoliferum*).

Dérivés du phénylpropane :

- **Eugénol** contenu dans les HE de Giroflier (*Eugenia caryophyllus* Thunb.) et Cannelier de Ceylan (*Cinnamomum verum* J. Presl).

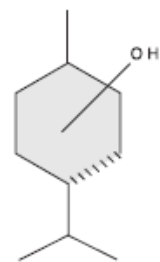
Toxicité : le plus doux des phénols.

Propriétés spécifiques : anesthésiant, cautérisant pulpaire, antispasmodique, antiagrégant plaquettaire. Propriétés anti-inflammatoires : L'eugénol supprime ou régule l'activité de la COX-2, de l'IL-1-béata, inhibe l'activation du NF-kappa-B et l'expression de l'iNOS quelle que soit la voie d'administration. Utérotonique puissant donc on ne l'utilisera pas chez la femme enceinte.

#### 2.5.4. Monoterpénols (C10) ou alcools terpéniques

Propriétés principales :

- **Anti-infectieux** puissants à large spectre : antibactériens, antiviraux, antifongique mais un peu moins antiparasitaires,
- Ils sont **immunostimulants** ou immunomodulants,
- Bons **toniques généraux, neurotoniques** et stimulants généraux,
- Positivants.



Toxicités :

- Bonne tolérance cutanée et orale.



Emplois thérapeutiques :

- Infections virales, bactériennes et fongiques +++++

Structures moléculaires :

Aliphatiques :

- **Linalol** contenu dans les HE de Laurier noble (*Laurus nobilis* L.), Lavande aspic (*Lavandula spica* Chaix), Lavande fine (*Lavandula officinalis* Chaix), Lavandin super (*Lavandula hybrida* Rev. clone *super*), Petit grain bigarade (*Citrus aurantium* L.), Saugue sclarée et Thym à linalol (*Thymus vulgaris* L. *linaloliferum*).

Propriétés spécifiques : Astringent et tonique cutané. Sédatif. Propriétés antinociceptives : des études suggèrent que le linalol a des propriétés anti-inflammatoires, antihyperalgiques et antinociceptives chez différents modèles animaux.

- **Géranol** contenu dans les HE de Citronnelle de Ceylan (*Cymbopogon nardus* L.), Géranium (*Pelargonium graveolens* l'Hér), Lemon grass et Palmarosa (*Cymbopogon martinii* Wats).

Propriété spécifique : utérotonique (moins puissant que l'eugénol).

- **Citronello** contenu dans les HE de Citronnelle de Ceylan et Géranium.

Propriété spécifique : insectifuge (moustiques).

Cycliques :

- **4-terpinéol** contenu dans les HE d'Arbre à thé et Marjolaine à coquille.

Propriété spécifique : immunostimulant +++

- **$\alpha$ -terpinéol** contenu dans les HE d'Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata* Sleber), Ravintsara et Niaouli.

Propriété spécifique : sédatif ++

- **Cis thuyan-4-ol** contenu dans l'HE de Marjolaine à coquille.

- **Menthol** contenu dans l'HE de Menthe poivrée.

Propriétés spécifiques : hépato-stimulant et vasoconstricteur (effet anesthésiant).

Toxicité spécifique : anesthésiant → CI femmes enceintes et allaitantes et enfants < 7 ans.

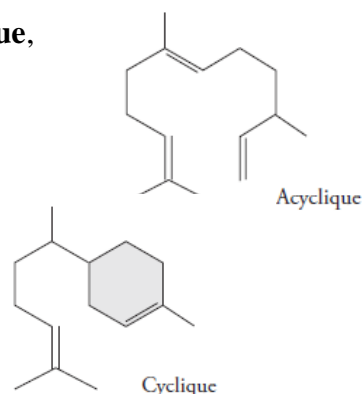
- **Thujanol-4** contenu dans l'HE de Thym à thujanol (*Thymus vulgaris* L. *thujanoliferum*).

Propriétés spécifiques : hépato stimulant, activateur circulatoire.

### 2.5.5. Sesquiterpénols (C15) ou alcools sesquiterpéniques

Propriétés principales :

- **Décongestionnant et régénérant veineux et lymphatique,**
- **Oestrogen-like,**
- Toniques, stimulants généraux,
- Anti-infectieux faible,
- Anti-inflammatoire faible,
- Positivants.



Toxicités :

- Faible,
- Par mesure de précaution, contre-indiquées dans les pathologies hormono-dépendantes (cancers ou mastoses ++++) et chez les femmes enceintes et allaitantes.

Emplois thérapeutiques :

- Affections lymphatiques et veineuses,
- Affections hormonales,
- Surtout utilisées en fonction de leurs propriétés spécifiques.

Structures moléculaires :

Tricycliques saturés :

- **Viridiflorol** contenu dans l'HE de Niaouli.  
Propriétés spécifiques : oestrogen-like, phlébotonique.
- **Cédrol** contenu dans l'HE de Cyprès.  
Propriété spécifique : phlébotonique.
- **Globulol** contenu dans l'HE d'Eucalyptus globuleux.  
Propriété spécifique : expectorant.

### 2.5.6. Diterpénols (C20)

Propriétés principales :

- **Oestrogen-like**

Structures moléculaires :

- **Sclaréol** contenu dans l'HE de Sauge sclarée.

Propriété spécifique : régulateur hormonal car il a une structure voisine des hormones stéroïdes sexuelles humaines.

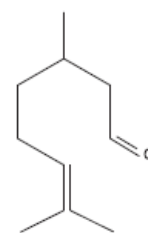
Toxicités :

- Faible,
- Par mesure de précaution, contre-indiquées dans les pathologies hormono-dépendantes (cancers ou mastoses +++ ) et chez les femmes enceintes et allaitantes.

### 2.5.7. Aldéhydes terpéniques

Propriétés principales (intermédiaires entre celles des alcools et celles des cétones) :

- **Anti-inflammatoires** antalgiques : par le système neuroendocrinien,
- **Sédatifs et calmants du SNC** : par une action au niveau des neuromédiateurs et parce qu'ils sont donneurs d'électrons,
- Toniques antidépresseurs,
- Hypothermisants, hypotenseurs,
- Antiseptiques aériens,
- Stimulants des fonctions digestives et hépatiques,
- Négativants.



Toxicités :

- Peu toxiques,
- Irritants pour la peau et les muqueuses : réactions érythémateuses, tussigènes, lacrymogènes.

Emplois thérapeutiques :

- Pathologies rhumatismales, articulaires et tendineuses,
- Pathologies du système nerveux (SN).

Structures moléculaires :

- **Citronellal** contenu dans les HE de Citronnelle de Ceylan et Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora* Hook).

Propriétés spécifiques : anti-inflammatoires +++, répulsif moustiques.

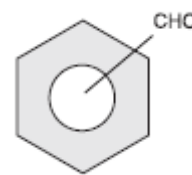
- **Citrals = Géraniol, néral** contenus dans les HE de Citron, Eucalyptus radié, Gingembre et Lemon grass.

Propriété spécifique : antalgique +++. Mémo : « les citrals, c'est bon quand on a mal ».

### 2.5.8. Aldéhydes aromatiques

Propriétés principales :

- **Anti-infectieux majeurs** à large spectre : champ d'activité très étendu (bactéries, virus, fungi et parasites, toutes localisations),
- Toniques généraux et stimulant du système nerveux sympathique,
- Stimulants immunitaires,
- Positivants.



Toxicités :

- Dermocausticité : maximum 10-20 % dans une HV,
- Hépatotoxique à fortes doses,
- CI enfant < 7 ans, femme enceinte et allaitante,
- Ne pas diffuser.

Emplois thérapeutiques :

- Molécules les plus puissantes pour traiter les pathologies microbiennes, virales, fongiques et parasitaires importantes. Mais non utilisées en première intention.

Structures moléculaires :

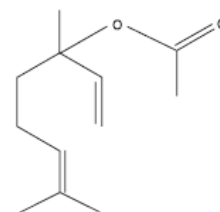
- **Cinnamaldéhyde** contenu dans l'HE de Cannelle de Ceylan.

Propriétés spécifiques : anti-inflammatoire, anticoagulante, hyperthermisante, excitante, aphrodisiaque.

### 2.5.9. Esters

Propriétés principales :

- **Antispasmodiques** (à la fois neurotrope et musculotrope),
- **Neurotoniques et rééquilibrant nerveux**, antidépresseur léger, calmants et sédatifs,
- **Anti-inflammatoire et antalgique**,
- Décongestionnant pour la peau,
- Hypotenseurs,
- Négativant.



Toxicités : Nulles sauf à doses élevées.

Emplois thérapeutiques :

- Spasmes de toute étiologie,
- Dystonies neurovégétatives.

Structures moléculaires :

Acétates (C2) :

- **Acétate de linalyle (C2)** contenu dans les HE de Lavande fine, Lavandin abrial, Marjolaine à coquille, Petit grain bigarade, Sauge sclarée et Thym à linalol.

Propriétés spécifiques : vertus apaisantes, régulateur cardiaque.

- **Acétate de bornyle** contenu dans l'HE de Romarin à verbénone.

Propriété spécifique : antispasmodique doux (toux sèches et quinteuses).

- **Acétate d'eugényle (C2)** contenu dans l'HE de Girofle.

Propriété spécifique : antispasmodique +++++ (équivalent à la papavérine).

- **Acétate de benzyle** contenu dans l'HE d'Ylang ylang.

Propriété spécifique : antidouleur +++.

- **Acétate de néryle (C2)** contenu dans l'HE d'Hélichryse italienne.

- **Acétate d' $\alpha$ -terpényle (C2)** contenu dans l'HE de Laurier noble.

- **Acétate de menthyle** contenu dans l'HE de Menthe poivrée.

Propriété spécifique : antispasmodique digestif.

Propionates (C3 et C4) :

- **Isobutyrate de géranyle** contenu dans l'HE de Citronnelle de Ceylan.

Propriétés spécifiques : antispasmodique et sédative.

Angélates, tiglates et isovalérates (C5) :

- **Angélate d'isobutyle (C5)** contenu dans l'HE de Camomille romaine.

Propriété spécifique : antispasmodique puissant.

Benzoates, salicylates, anthranylates (C7) : activité antispasmodique maximale +++ (présence d'un noyau aromatique renforçant cette activité).

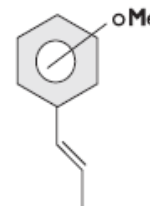
- **Salicylate de méthyle (C7)** contenu dans l'HE de Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens* L.).

Propriété spécifique : analgésique puissant utilisé dans les algies rhumatismales.

- **Benzotate de benzyle (C7)** contenu dans l'HE d'Ylang ylang.

Propriété spécifique : antalgique puissant.

### 2.5.10. Ethers ou phénol-méthyl éthers



Propriétés principales :

- **Antispasmodiques** antispasmodique d'action neurotrope et musculotrope majeurs,
- **Antalgiques puissants**,
- **Rééquilibrant nerveux** (calmant pour les hypertoniques et toniques pour les asthéniques),
- Tonifiants,
- Anti-inflammatoires sur terrain infectieux,
- Antibactériens régis par la loi du tout ou rien ; antiviraux ; antiparasitaires, antifongiques,
- Positivants.

Toxicités :

- Irritant cutané : à diluer dans une huile végétale à 50 %.
- le « cis-anéthole » est neurotoxique à la dose de 2,5 mg/kg/j, le « trans-anéthole » n'est toxique qu'à doses élevées. Ils ont aussi une toxicité spécifique oestrogen-like donc par mesure de précaution, elles sont contre-indiquées dans les pathologies hormono-dépendantes (cancers ou mastoses +++ ) et chez les femmes enceintes et allaitantes.

Emplois thérapeutiques :

- Rhumatologie,
- Complètent les actions antivirales et antibactériennes d'autres familles,
- Manifestations allergiques.

Structures moléculaires :

- **Chavicol méthyl-éther** = phénol méthyl-éther = estragole contenu dans les HE de Basilic exotique (*Ocimum basilicum* L.) et Estragon (*Artemisia dracunculus* L.).

Propriétés spécifiques : antispasmodique (spasmes de tous types) ; anti-inflammatoire ; antiallergique ; anti-infectieux urinaire ; antifongique (candida) ; stimulant digestif.

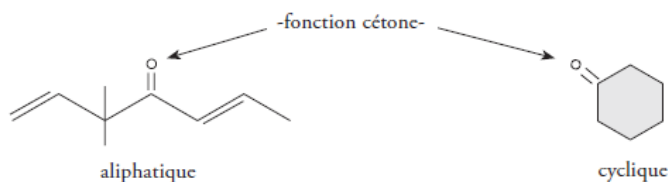
- **Méthyl-eugénol = Eugénol ME** contenu dans l'HE de Laurier noble.

Antispasmodique +++ (supérieur à la papavérine) ; antalgique ; analgésique local.

### 2.5.11. Cétones

Propriétés principales :

- **Pouvoir cicatrisant** et régénérant du tissu cutané et muqueux (brûlures, plaies, escarres, ulcères),
- **Antivirales**,
- **Mucolytiques, expectorantes et fluidifiantes** (appareil respiratoire et génital féminin),
- Lipolytiques : dissout les accumulations de matière grasse dermique,
- Cholérétiques et cholagogues,
- Action désclérosante,
- Anticoagulantes, action de résorption des hématomes,
- Immunostimulantes,
- Anti-inflammatoires, antalgiques,
- Antiparasitaire (oxyures, tænia, ascaris),
- Négativantes.



Toxicités :

- Neurotoxiques, épileptisantes, abortives,
- Stupéfiantes (forte dose).
- Contre-indication chez la femme enceinte (abortive) et allaitante, l'enfant < 7 ans et le patient épileptique.
- Toxicité surtout par voie orale, très peu par voie cutanée (maximum 30 % en mélange).

Emplois thérapeutiques :

- Affections muco-purulentes de la sphère ORL et gynécologique.

Structures moléculaires :

Hydrocarbures dicétoniques :

- **B-dione = italidiones** contenu dans l'HE d'Hélichryse italienne.  
Propriétés spécifiques : antihématome +++, anticoagulant, cicatrisant, anti-inflammatoire.

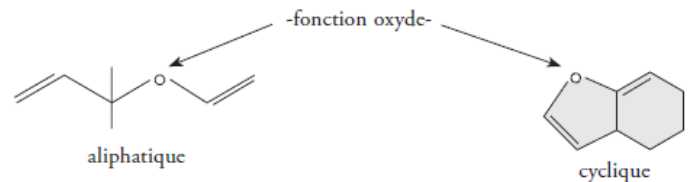
Monocétones monoterpéniques monocycliques :

- **Menthone** contenu dans l'HE de Menthe poivrée.  
Propriété spécifique : cholagogue et cholérétique.

Monocétones monoterpéniques bicycliques :

- **Bornéone = camphre** contenu dans les HE de Lavande aspic, Lavandin super et Romarin à cinéole (*Rosmarinus officinalis L. cineoliferum*).
- **Verbénone** contenu dans l'HE de Romarin à verbénone.  
Propriétés spécifiques : mucolytique, antifongique, équilibrante endocrinienne.
- **Pinocarvone** contenu dans l'HE de Camomille romaine.

### 2.5.12. Oxydes terpéniques



Propriétés principales :

- **Stimulant des glandes exocrines** (appareil respiratoire et digestif),
- **Expectorants +++**, **mucolytiques ++**, **décongestionnant** broncho-pulmonaire,
- Toniques circulatoires,
- Anti-inflammatoires,
- Anti-infectieux : antibactériens, antiviraux, antifongiques,
- Immunomodulants,
- Positivants.

Toxicités :

- Peu toxiques dans l'ensemble, sauf en cas de surdosage (risque de nausées, vomissements, vertiges, désorientation).
- CI chez l'asthmatique : les oxydes risquent de déclencher une crise.
- CI femme enceinte et allaitante et enfant < 7 ans.

Emplois thérapeutiques :

- Infections virales ou bactériennes des voies respiratoires broncho-pulmonaires.

Structures moléculaires :

- **1,8 cinéole = eucalyptol** contenu dans les HE d'Eucalyptus radié, Eucalyptus globuleux, Laurier noble, Lavande aspic, Lavandin super, Menthe poivrée, Niaouli, Ravintsara et Romarin à cinéole.

Propriétés spécifiques : immunomodulant ; anti-inflammatoire et antinociceptif (voies aériennes +++): puissant inhibiteur du TNF-alpha et de l'IL-1-béta.

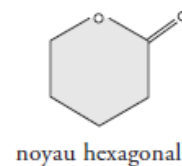
Toxicité spécifique : l'eucalyptol de synthèse ou de contrefaçon peut être irritant pour les voies respiratoires.



### 2.5.13. Lactones

Propriétés principales :

- **Mucolytiques, expectorantes,**
- **Cholagogues, cholérétiques,**
- Hépatostimulantes,
- Antifongiques,
- Antiparasitaires,
- Antibactérienne,
- Immunostimulante,
- Antispasmodique,
- Positivantes.



Toxicités :

- En théorie neurotoxiques mais faible concentration de ces molécules dans les HE et toxicité inexistante aux doses utilisées.
- Allergisant en topique pour les peaux sensibles.

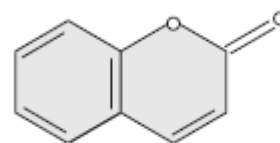
Emplois thérapeutiques :

- Pathologies bronchiques,
- Insuffisances hépato-biliaires.

### 2.5.14. Coumarines

Propriétés principales :

- **Sédatives nerveuses**, anticonvulsives, hypnotiques +++++,
- **Anticoagulantes** pour certaines +++++ : diminution de la synthèse de prothrombine, action antagoniste de la vitamine k,
- **Hépatostimulantes** +++,
- Hypotensives ++, hypothermisantes,
- Antiparasitaires ++,
- Spasmolytiques,
- Negativantes.



Toxicités :

- Photosensibilisantes et phototoxiques : activent la mélanogenèse et entraînent un risque de carcinogénicité (VL et VO). Pas d'exposition solaire 12 heures après application.
- Anticoagulantes : par mesure de précaution, contre-indiquées chez les patients sous AVK.
- Hépatotoxiques par voie orale.

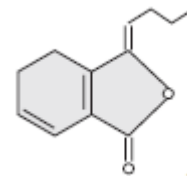
Emplois thérapeutiques :

- Insomnie, stress, anxiété,
- Dystonies neuro-végétatives, dépression, asthénies profondes,
- Stases sanguines : hématomes, couperose, varices, hémorroïdes.

### 2.5.15. Phtalides

Propriétés principales :

- **Drainants et détoxifiants hépatiques,**
- **Dépuratifs rénaux,**
- **Stimulants hépatopancréatiques,**
- Antipsoriasiques,
- Eclaircissants des taches pigmentaires,
- Antiparasitaires,
- **Tonifiants et calmants du SNA.**



Toxicités :

- Absence d'études.

Emplois thérapeutiques :

- Draineur et détoxifiant (rénal, intestinal, hépatique).

### 2.5.16. Composés azotés

Rares et en très faibles concentrations, ces molécules ne donnent pas d'activité pondérale mesurable mais peuvent, par contre, caractériser la fragrance et l'aspect informationnel.

Propriétés générales :

- Calmants du SNC.

Toxicités :

- Les cyanides sont très toxiques mais très peu concentrés dans les HE.

### **2.5.17. Composés soufrés**

Les composés soufrés se retrouvent parfois dans les huiles essentielles à l'état de traces.

Propriétés principales :

- Détoxifiants,
- Stimulants respiratoires et digestifs,
- Antibactériens, antiparasitaires.

Toxicités :

- Irritant des muqueuses,
- Dermocaustiques.

Le tableau 4 fait une synthèse des différentes classes biochimiques présentées ci-dessus.

Classe chimique	Propriétés	Toxicités	HE
<b>Monoterpènes -ENE</b>	Tonique et stimulant Décongestionnant, expectorant Lymphotonique	Dermocaustique Néphrotoxique (pour les conifères) Sensibilisation à long terme	Arbre à thé, Citron, Cyprès, Gingembre, Mandarine, Ravintsara, Romarin à verbénone, Sarriette vivace
<b>Sesquiterpènes -ENE</b>	Anti-inflammatoires, calmants et sédatifs Décongestionnants veineux et lymphatiques	Bonne tolérance Attention, risque abortif en association aux cétones	Gingembre, Hélichryse italienne, Saug sclarée, Ylang ylang
<b>Phénols</b>	Anti-infectieux très puissants (bactéries, virus, fongi, parasites) Immunostimulants Toniques et stimulants	Dermocaustiques Hépatotoxiques	Cannelle de Ceylan, Girofle, Origan, Sarriette vivace
<b>Monoterpénols</b>	Anti-infectieux Immunostimulants Neurotoniques et stimulants généraux	Faible	Arbre à thé, Citronnelle de Ceylan, Eucalyptus radié, Géranium, Laurier noble, Lavande aspic, Lavande fine, Lavandin abrial, Marjolaine à coquille, Menthe poivrée, Niaouli, Palmarosa, Petit grain bigarade, Ravintsara, thym linalol, Thym tujanol
<b>Sesquiterpénols</b>	Décongestionnant veineux et lymphatique Propriétés spécifiques	Hormon-like (Cyprès) : attention cancer hormono-dépendant	Cyprès, Eucalyptus globuleux, Niaouli
<b>Diterpénol</b>	Oestrogen-like	Attention cancer hormono-dépendant	Sauge sclarée
<b>Aldéhydes terpéniques -AL</b>	Anti-inflammatoire et antalgique Sédatif et calmant du SNC	Irritant oculaire et respiratoire : tussigène, lacrymogènes Irritant peau et muqueuses	Citron, Citronnelle de Ceylan, Eucalyptus citronné, Gingembre, Lemon grass
<b>Aldéhydes aromatiques</b>	Anti-infectieux majeur (bactéries, virus, fungi et parasites)	Dermocaustique Hépatotoxique à fortes doses	Cannelle de Ceylan
<b>Esters -ATE de -YLE</b>	Antispasmodiques Calmant et relaxante Anti-inflammatoire et antalgique	Nulle	Camomille romaine, Gauthérie, Géranium odorant, Hélichryse italienne, Lavande vraie, Lavandin abrial, Menthe poivrée, Palmarosa, Petit grain bigarade, Saug sclarée, Ylang ylang
<b>Ethers</b>	Antispasmodiques majeurs Antalgiques	Dermocaustiques Sédatif	Basilic, Estragon
<b>Cétones -ONE</b>	Mucolytiques et fluidifiantes Cicatrisantes Lipolytiques Cholérétiques et cholagogues	Neurotoxiques : stupéfiantes et épileptogènes Abortives	Ciste, Hélichryse italienne, Lavande aspic, Lavandin abrial, Menthe poivrée, Romarin 1,8 cinéole, Romarin verbénone
<b>Oxydes</b>	Expectorant, mucolytique Anti-infectieux	Irritantes et asséchantes des voies respiratoires	Eucalyptus globuleux, Eucalyptus radié, Laurier noble, Lavande aspic, Lavandin abrial, Menthe poivrée, Niaouli, Ravintsara, Romarin 1,8 cinéole
<b>Coumarines</b>	Anticoagulantes Hypnotiques	Photosensibilisantes	Citron jaune, Mandarine rouge

Tableau 4 : Récapitulatif des différentes classes biochimiques.

## 2.6. Risques de confusion [2] [24]

Au comptoir, il est parfois difficile de faire la différence entre deux huiles essentielles du même nom de genre. Pourtant, il est important de ne pas confondre ces HE afin de choisir correctement l'HE qui convient à son patient et pour ne pas entraîner de toxicité non voulue.

Le pays d'origine de la plante ainsi que son biotope lui permettent d'élaborer son essence qui a une composition aromatique particulière et dont les caractéristiques en dépendent. C'est pourquoi certaines plantes cultivées à différents endroits mais provenant de la même graine n'auront pas une essence de même composition.

Les plantes les plus couramment rencontrées à l'officine ont été choisies, mais d'autres HE sont à risque de confusion :

- les camomilles : *Chamaemelum nobile* L. est la plus fréquemment rencontrée, *Chamomilla reticulata* L. appelée couramment Matricaire ou Camomille allemande est beaucoup plus rare et beaucoup plus chère.
- les canneliers : *Cinnamomum verum* J. Presl. nommée Cannelle de Ceylan est la plus couramment utilisée. On peut distiller son écorce, ses feuilles ou ses racines. On peut aussi rencontrer *Cinnamomum cassia* et *Cinnamomum toureirii*.
- les citronnelles : elles sont toutes fréquemment utilisées. On retrouve de la plus anti-inflammatoire à la plus anti-infectieuse : *Cymbopogon citratus* ou Lemon grass, *Cymbopogon winterianus* ou Citronnelle de Java, *Cymbopogon nardus* ou Citronnelle de Ceylan et *Cymbopogon martinii* ou Palmarosa.
- les hélichryses : *Helichrysum italicum* var. *italicum* ou Hélichryse italienne provient de Corse et elle est très anti-hématome alors que l'Hélichryse des balkans (parfois nommée simplement Hélichryse) ou *Helichrysum italicum* var. *angustifolium* provient des Balkans et elle est plus anti-inflammatoire bien qu'elle soit aussi anti-hématome.
- les menthes : la Menthe poivrée (*Mentha x piperita* L.) est de loin la plus fréquemment utilisée, mais on peut aussi nommer la Menthe bergamote (*Mentha x piperita* subsp. *citrata* (Ehrh.) Briq.), la Menthe verte (*Mentha spicata* L.), la Menthe des champs (*Mentha arvensis* L.) et la Menthe pouliot (*Mentha pulegium* L.).
- les pins : *Pinus sylvestris* L. est de loin le plus utilisé en pratique courante. On rencontre aussi *Pinus ponderosa* Douglas ex. C. Lawson et *Pinus pinaster* Aiton.
- les sauges : *Salvia sclarea* L. couramment utilisée et *Salvia officinalis* L. peu utilisée car très toxique et qui est inscrite au monopole pharmaceutique.

### 2.6.1. Les eucalyptus

En pratique courante, trois huiles essentielles d'eucalyptus sont utilisées : l'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora* L.), l'eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus* L.) et l'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata* L.).

Eucalyptus globuleux et Eucalyptus radié ont une composition assez similaire avec 60 à 80 % de 1,8 cinéole (oxyde) et des monoterpènes (autour de 20 % pour *E. globulus* et de 10 % pour *E. radiata*). Ils se différencient par le fait que *E. globulus* contient du globulol (sesquiterpénol) alors qu'*E. radiata* n'en contient pas. Le globulol facilite l'oxygénation c'est pourquoi on considère *E. globulus* comme l'HE des voies respiratoires basses. En revanche, les sesquiterpénols sont plus à risque de toxicité, c'est pourquoi on préfère contre-indiquer *E. globulus* chez les enfants de moins de 7 ans et les femmes enceintes et allaitantes, alors qu'*E. radiata* peut être utilisé à partir de 3 ans.

L'HE d'Eucalyptus citronné ne contient pas d'oxydes ni de monoterpènes. En revanche, elle est composée de 60 à 85 % de citronnellal (aldéhyde terpénique) et à 20 % de monoterpénol. Cela lui confère des propriétés anti-inflammatoire, antalgique et myorelaxante ; mais elle n'a aucune propriété respiratoire.

Le tableau 5 résume les différences de chémotypes et d'utilisations de ces Eucalyptus.

	<b>Eucalyptus radié</b> <i>Eucalyptus radiata</i> L.	<b>Eucalyptus globuleux</b> <i>Eucalyptus globulus</i> L.	<b>Eucalyptus citronné</b> <i>Eucalyptus citriodora</i> L.
<b>Origine</b>	Australie	Australie, Espagne, Portugal, Chine	Madagascar, Chine, Brésil
<b>Chémotype</b>	1,8 cinéole (oxyde)	1,8 cinéole (oxyde), globulol (sesquiterpénol)	Citronnellal (aldéhyde)
<b>Propriété principale</b>	Affections respiratoires hautes	Affections respiratoires basses	Anti-inflammatoire
<b>Commentaire</b>	HE très douce	Ne pas utiliser chez les enfants < 7 ans, la femme enceinte et allaitante et patient asthmatique	N'a aucune propriété respiratoire car ne contient pas d'oxydes

Tableau 5 : Les différents eucalyptus.

### 2.6.2. Les lavandes

Pour l'aromathérapie, il existe 2 types de lavandes : les lavandes sauvages (*Lavandula vera* Miller, *Lavandula spica* Chaix et *Lavandula stoechas* L.) et les lavandes cultivées (*Lavandula officinalis* Chaix, *Lavandula hybrida* Rev. clone *super* et *Lavandula hybrida* Rev. clone *abrialis*). La Lavande officinale est cultivée par semis de Lavande vraie alors que les Lavandins (*Lavandula hybrida* Rev.) sont cultivés par clonage ou bouturage.

En pratique courante, on ne différencie donc pas la Lavande vraie de la Lavande officinale parce que leurs HE ont la même composition et donc les mêmes propriétés.

Les lavandes poussent à différentes altitudes, ce qui leur confère des compositions différentes et donc des propriétés différentes. La lavande vraie pousse entre 800 et 1.800 mètres d'altitude, la lavande aspic pousse entre 100 et 1000 mètres d'altitude et la lavande stoechade entre 0 et 100 mètres d'altitude. Les lavandins sont quant à eux cultivés entre 700 et 800 mètres d'altitude. Les différentes altitudes de pousse des lavandes sont résumées dans la figure 2.

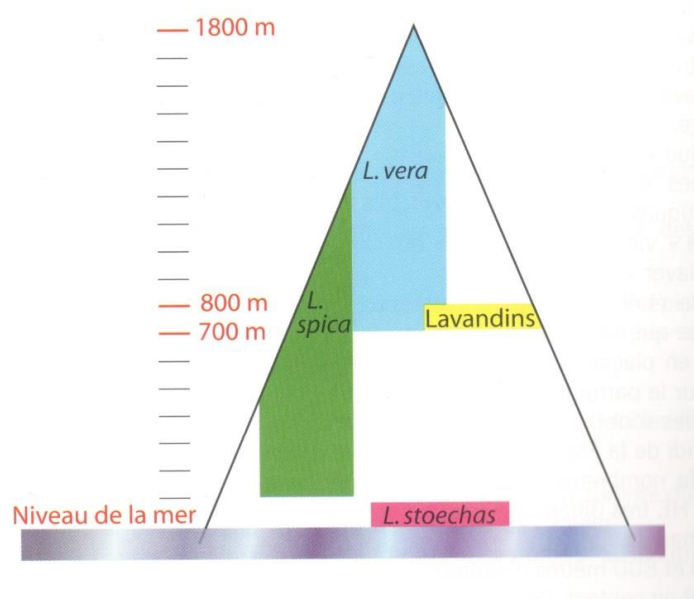


Figure 2 : les différentes altitudes de pousse des lavandes (Faucon, 2015)

Ces différences d'altitude confèrent aux HE de lavande des compositions différentes : la lavande vraie est principalement composée d'esters lui donnant des propriétés relaxantes, apaisantes et antispasmodiques. En revanche, la lavande aspic est composée d'oxydes lui permettant d'être expectorante et anti-infectieuse ORL, et de cétones qui lui confèrent des propriétés cicatrisantes et antalgiques cutanées exceptionnelles, mais aussi une neurotoxicité avérée.

La lavande vraie peut être utilisée à tout âge alors que la lavande aspic est contre indiquée chez les enfants de moins de 7 ans, les femmes enceintes et allaitantes et les patients épileptiques.

Les lavandins sont des clones de lavande vraie et de lavande aspic, leur composition est donc un mélange des deux, c'est-à-dire qu'ils contiennent des esters, des cétones et des oxydes.

La lavande stoechade est très peu utilisée car très toxique (80 % de cétones). Elle est très mucolytique et cicatrisante.

Ces différences de composition des lavandes sont exprimées dans le tableau 6.

	Lavande vraie	Lavandin super	Lavandin abrial	Lavande aspic	Lavande stoechade
<b>Esters</b>	40 %	50 %	35 %		
<b>Monoterpénols</b>	35 %	40 %	40 %	40 %	
<b>Cétones</b>		5 %	10 %	10 %	80 %
<b>Oxydes</b>		5 %	10 %	35 %	5 %

Tableau 6 : Composition des lavandes.

### 2.6.3. Les romarins

En fonction de son biotope (sol, climat, altitude), la même espèce de romarin (*Rosmarinus officinalis* L.) scientifiquement définie se décline en différents chimiotypes.

Ils contiennent tous des oxydes, des monoterpènes, des cétones, des monoterpénols, des sesquiterpènes et des esters, en proportions différentes.

Le romarin à cinéole (*Rosmarinus officinalis* L. *cinéoliferum*) provient du Maroc et contient 50 % de 1,8 cinéole (oxyde) ce qui lui confère des propriétés fluidifiantes et anti-infectieuses respiratoires exceptionnelles. Le romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis* L. *verbenoniferum*) provient de Corse et contient quant à lui de la verbénone (cétone) et 50 % de monoterpènes qui lui confèrent la propriété d'être un très bon tonique hépatobiliaire. Il est aussi le seul à être antispasmodique puisqu'il contient 10 % d'esters dont l'acétate de bornyle. Enfin, le romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis* L. *camphoriferum*) provient de Provence et contient 30 % de camphre (cétone), il a donc une action neuromusculaire, relaxante et décontracturante très importante.

Les différentes compositions et propriétés des romarins sont retrouvées dans le tableau 7.

	Romarin à cinéole	Romarin à verbénone	Romarin à camphre
<b>Origine</b>	Maroc	Corse	Provence
<b>Chémotype</b>	1,8 cinéole (oxyde)	Acétate de bornyle (ester) et verbénone (cétone)	Camphre (cétone)
<b>Propriété principale</b>	Respiratoire : fluidifiante et anti-infectieuse	Tonique hépatobiliaire	Musculaire et articulaire

Tableau 7 : Les différents romarins.

### 2.6.4. Les thymus

Il en est de même pour les thymus qui, en fonction de l'altitude à laquelle pousse le *Thymus vulgaris* L., auront une composition biochimique différente.

Le thym à carvacrol (*Thymus saturoides* Coss & Balansa) pousse entre 0 et 100 mètre d'altitude. Le thym à thymol (*Thymus vulgaris* L. *thymoliferum*) est le plus répandu, il pousse à



500 mètres d'altitude. Le thym à linalol (*Thymus vulgaris* L. *linaloliferum*) pousse aux alentours de 1.300 mètres d'altitude, et le thym à thujanol (*Thymus vulgaris* L. *thujanoliferum*) est beaucoup plus rare puisqu'il pousse au-delà de 1.500 mètres d'altitude.

La figure 3 résume les différentes altitudes de pousse des thyms.

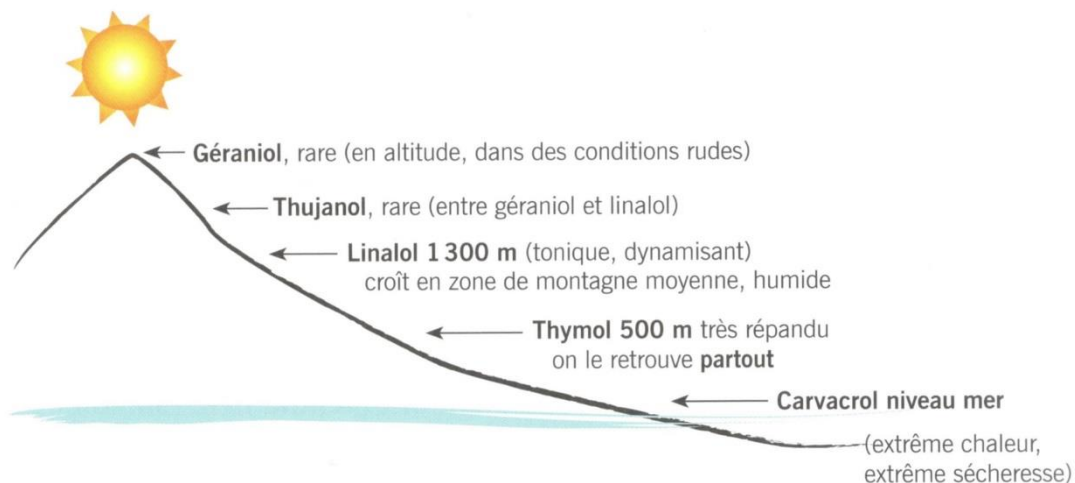


Figure 3 : Molécules biochimiques présentes dans les thyms en fonction de leur altitude de pousse (Faucon, 2015)

Les thyms les plus toxiques contiennent des phénols en grandes quantités : *Thymus saturooides* qui contient du carvacrol (phénol) et *Thymus vulgaris* L. *thymoliferum* qui contient du thymol (phénol). Les thyms à linalol et à thujanol sont beaucoup moins toxiques puisqu'ils ne contiennent pas de phénols. Les thyms sont tous de bons anti-infectieux et immunostimulants, ils sont très utilisés pour la voie ORL. Le thujanol a la particularité d'être réchauffant circulatoire et hépatoprotecteur.

Les compositions et toxicités des différents thyms sont retrouvées dans le tableau 8.

	Thym carvacrol	Thym thymol	Thym linalol	Thym thujanol	Toxicité
<b>Esters</b>		1 %	16 %		Nulle
<b>Monoterpénols</b>	60 %	7 %	70 %	50 %	Faible
<b>Monoterpènes</b>	8 %	35 %	6 %	20 %	Dermocaustique léger
<b>Cétones</b>	2 %	1 %	1 %		Neurotoxiques
<b>Phénols</b>	20 %	45 %			Hépatotoxiques puissants Dermocaustiques puissants

Tableau 8 : Composition et toxicité des thyms.

### 3. Création de fiches pratiques

Ce travail de thèse a été réalisé dans la continuité de celui du site internet *Aromaofficine*.

#### 3.1. Choix des pathologies à étudier

Les « fiches conseil en aromathérapie à l'officine » ont été créées pour l'ensemble de l'équipe officinale dans le but de faciliter le conseil auprès du patient, que l'on soit novice ou non en cette matière.

Pour se faire, dans un premier temps toutes les pathologies qui sont étudiées dans les ouvrages suivants ont été listées :

- *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale* de Faucon, 2012 (2)
- *L'aromathérapie exactement* de Franchomme, Jollois et Pénéol, 2001 (6)
- *Huiles essentielles chémotypées* de Baudoux, 2015 (5)
- *Huiles essentielles – Guide d'utilisation* de Goeb et Pesoni, 2010
- *Conseil en aromathérapie* de Roux, Chaumont, Cieur, Millet, Morel et Talleg, 2007 (7)
- *Le pharmacien prescripteur* de Belon, 2016 (1)
- *Aromatherapia – Tout sur les huiles essentielles* de Paccioni, 2011 (10)
- *Ma bible des huiles essentielles* de Festy, 2008 (3).

Le nombre d'ouvrages dans lesquels ces pathologies ont été traitées a permis de faire un tri : les pathologies ressortant dans au moins deux ouvrages et qui semblaient intéressantes en conseil à l'officine ont été choisies. Toutes les pathologies nécessitant un avis médical comme l'hypertension ou l'hypercholestérolémie ont été écartées.

Les pathologies choisies ont ensuite été regroupées par sphères thérapeutiques selon 9 sphères :

- sphère digestive : ballonnements, coliques, constipation, diarrhées, dyspepsie, hoquet, nausées et vomissements, RGO et brûlures d'estomac et troubles hépatiques (détoxifiant),
- la sphère ORL : bronchite aiguë, grippe, maux de gorge, otite, rhinite allergique, rhume, sinusite, toux grasse et toux sèche,
- sphère neurologique : agitation et nervosité, angoisses, dépendances, fatigue intellectuelle et concentration, frigidité féminine, impuissance masculine, stress et trac, troubles de l'humeur et déprime, et troubles du sommeil,
- sphère de la douleur : céphalées, contractures et préparation à l'effort, douleurs articulaires, entorses, hématomes, lombalgies et tendinite,
- sphère cutanée : acné, brûlures, cellulite, coupures superficielles, crevasses et gerçures, eczéma, furoncles et panaris, herpès labial, mycoses, piqûres, prévention de l'infestation par les

poux, prévention aux piqûres d'insectes, rides et vergetures, transpiration excessive, urticaire, verrues et zona,

- système circulatoire : acouphènes, épistaxis, hémorroïdes, syndrome de Raynaud et varices et insuffisance veineuse,
- sphère urinaire : troubles de l'élimination, infections urinaires et prostatite,
- sphère des pathologies féminines : douleurs de règles, mycose vaginale et troubles de la ménopause.
- sphère bucco-dentaire : abcès dentaire, aphtes, douleurs dentaires, gingivite.

### **3.2. Choix des huiles essentielles à étudier**

Par la suite, la création d'un tableau pour chaque pathologie choisie, a permis de dénombrer les huiles essentielles utilisées dans les différents ouvrages et de savoir dans combien de ces sources chacune de ces HE étaient présentes. Les formations auxquelles nous pouvons assister en tant qu'officiel sont venues enrichir ce travail, de la même façon que le site internet aromaofficine et les ouvrages suivants :

- Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française – Vol. 2 – Dermatologie (8)
- L'aromathérapie – Se soigner par les huiles essentielles (11)
- Prescription et conseil en aromathérapie (13).

Cela nous a permis de classer par ordre de fréquence les HE qui pouvaient être utilisées pour chaque pathologie et donc de faire le choix des HE à étudier. Par exemple, pour les nausées et vomissements, la menthe poivrée a été citée dans 11 ouvrages et le citron jaune dans 8 ouvrages. Ce sont donc ces deux huiles essentielles qui ont été retenues dans un premier temps pour cette pathologie.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
2																
3				<b>Nausées</b>												
4				Biblio :		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5		3		Basilic exotique			x	x								
6		8		Citron		x	x	x	x	x	x					x
7		3		Estragon				x								x
8		2		Gingembre				x		x						
9		2		Mandarine rouge					x		x					
10		2		Mélisse				x				x				
11		11		Menthe poivrée		x	x	xx	x	x	x	x				x
12																
13																

Figure 4 : Exemple de tableau ayant permis de choisir les HE utilisées pour chaque pathologie en fonction des références bibliographiques.

Voici donc les 37 HE choisies parmi les 41 retenues initialement :

- Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)
- Basilic exotique (*Ocimum basilicum* L.)
- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile* L.)
- Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*)
- Ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus* L.)
- Citron jaune (*Citrus limon* L.)
- Citronnelle de Ceylan (*Cymbopogon nardus* L.)
- Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens* L.)
- Estragon (*Artemisia dracunculus* L.)
- Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)
- Eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*)
- Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)
- Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens* L.)
- Géranium odorant (*Pelargonium graveolens*)
- Gingembre (*Zingiber officinale* L.)
- Giroflier (*Eugenia caryophyllus*)
- Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*)
- Laurier noble (*Laurus nobilis* L.)
- Lavande aspic (*Lavandula spica*)
- Lavande officinale (*Lavandula officinalis*)
- Lavandin super (*Lavandula hybrida* clone *super*)
- Lemon grass (*Cymbopogon citratus*)

- Mandarine rouge (*Citrus reticulata*)
- Marjolaine à coquille (*Origanum majorana* L.)
- Menthe poivrée (*Mentha x piperita* L.)
- Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)
- Origan compact (*Origanum compactum*)
- Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)
- Petit grain bigarade (*Citrus aurantium* L.)
- Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)
- Romarin 1,8 cinéole (*Rosmarinus officinalis* L. *cineoliferum*)
- Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis* L. *verbenoniferum*)
- Sarriette vivace (*Satureja montana* L.)
- Sauge sclarée (*Salvia sclarea* L.)
- Thym à linalol (*Thymus vulgaris* L. *linaloliferum*)
- Thym à thujanol (*Thymus vulgaris* L. *thujanoliferum*)
- Ylang ylang (*Cananga odorata*).

Ce choix devait se restreindre initialement à 30 huiles essentielles afin de permettre aux équipes officinales de les connaître parfaitement et de délivrer les meilleurs conseils à leurs patients. Il s'est élargi à 37 HE car certaines semblaient essentielles à connaître et cela permet aussi d'avoir un plus large choix pour le conseil à l'officine.

### 3.3. Création des fiches pratiques sur les huiles essentielles

Une fiche pratique par HE choisie est alors créée. Chaque fiche comprend :

- le nom commun de la plante,
- son nom latin,
- son chémotype,
- les molécules d'intérêt, c'est-à-dire les molécules possédant des propriétés intéressantes pour traiter certaines pathologies,
- la partie de la plante utilisée pour la distillation,
- un moyen mnémotechnique ou une utilisation principale de l'HE,
- un tableau permettant de faire le rapprochement entre les propriétés de l'HE, ses indications et les molécules impliquées (en vert),
- un tableau des toxicités de l'HE et des précautions d'emplois pour certaines populations particulières (en orange),
- et les voies d'utilisation possibles de l'HE.

Les tableaux vont permettre de faire le lien immédiatement entre la molécule impliquée et l'action recherchée.

Un exemple de fiche pratique d'HE est présenté dans la figure 5 : l'Arbre à thé.

**Arbre à thé**  
(*Melaleuca alternifolia* Cheel)

Chémotype : 4-terpinéol, γ-terpinène  
Molécules d'intérêt : 4-terpinéol, γ-terpinène, sesquiterpénols, sesquiterpènes  
Parties utilisées : feuilles  
Famille : Myrtacées  
Mémo : c'est l'anti-infectieuse des enfants et des infections légères.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
Antibactérienne à large spectre +++	Infections génitales, Infections intestinales Infections dentaires et buccales (aphtes, gingivites, ulcères, abcès) +++	4-terpinéol (monoterpéno)
Antifongique et antiparasitaire	Mycoses cutanées et génitales Pied d'athlète	4-terpinéol (monoterpéno)
Antivirale	Infections ORL (sinusites, angines, rhinopharyngites, bronchites) Acné, herpes, zona, verrues	4-terpinéol (monoterpéno) γ-terpinène (monoterpène)
Immunostimulante (IgA et IgM)		4-terpinéol (monoterpéno) γ-terpinène (monoterpène)
Antiasthénique	Fatigue, épuisement général	4-terpinéol (monoterpéno) γ-terpinène (monoterpène)
Décongestionnante veineuse, phlébotonique	Hémorroïdes, varices	γ-terpinène (monoterpène)
Anti-inflammatoire		Sesquiterpènes
Radioprotectrice	Brulures dues aux radiothérapies (en préventif)	Sesquiterpénols

Toxicité	Molécule impliquée	Action
Irritante cutanée possible	γ-terpinène (monoterpène)	A diluer dans une HV pour une utilisation locale chez un patient ayant une peau sensible

**Enfants** : à utiliser avec précaution chez les enfants de plus de 3 ans.  
**Femmes enceintes** : à utiliser avec précaution à partir du 3<sup>e</sup> mois de grossesse.

Voies d'utilisation : cutanée (à diluer), orale, peut se diffuser.

Cécile BUVAT - Thèse aromathérapie 2017

Figure 5 : exemple de fiche pratique d'HE Arbre à thé.

### 3.4. Création des fiches pratiques par pathologies

À partir des fiches d'HE créées et des huiles essentielles choisies dans un premier temps, des fiches conseils par sphère thérapeutique ont été réalisées.

Un code couleur est utilisé pour les différentes sphères thérapeutiques :

- vert clair pour la sphère digestive,
- vert pastel pour la sphère ORL,
- bleu nuit pour la sphère neurologique,
- bleu clair pour la sphère de la douleur,
- rouge rosé pour la sphère cutanée,
- rouge pour la sphère circulatoire,
- jaune pour la sphère urinaire,
- rose pour la sphère des femmes,
- et orange pour la sphère buccodentaire.

Ce code couleur va pouvoir favoriser la mémoire visuelle de l'équipe officinale et faciliter la recherche lors d'un conseil au comptoir.

Pour choisir l'HE principale pour chaque pathologie, le travail initial qui avait permis de choisir les HE a été repris. Par exemple, pour les nausées et vomissement la menthe poivrée sera indiquée comme HE principale puisque c'est celle qui est ressorti le plus fréquemment.

Pour l'HE secondaire, il a fallu voir si son profil chromatographique était similaire à celui de l'HE principale ou s'il était différent. Pour un profil chromatographique similaire, l'HE est utilisée en alternative à l'HE principale. Pour un profil chromatographique différent, l'HE est utilisée en association à l'HE principale pour avoir une synergie d'action entre différentes molécules ayant des propriétés similaires. Par exemple pour les nausées et vomissements, l'HE principale est la Menthe poivrée et l'HE secondaire est le Citron jaune. Ils ont un profil chromatographique différent :

- Les citrals (aldéhydes terpéniques) ont une action anti-nauséuse dans le Citron jaune,
- La menthone (cétone) et le menthol (monoterpénol) ont une action anti-nauséuse dans la menthe poivrée.

C'est pourquoi les deux seront utilisées en association.

Enfin, il a fallu s'intéresser aux autres huiles essentielles citées dans les ouvrages pour comparer leur profil chromatographique à ceux des 2 premières HE choisies. Le choix s'est alors porté sur une alternative pour un profil chromatographique similaire ou une association si l'action de cette 3<sup>e</sup> HE semblait intéressante. Par exemple, pour les nausées et vomissement, le gingembre à une

action anti-nauséuse grâce aux citrals qu'il contient, tout comme le citron jaune. C'est pourquoi il a été choisi comme alternative à cette essence.

Les fiches conseil sont donc organisées selon le plan suivant :

- nom de la pathologie,
- une définition simple de cette pathologie,
- un tableau du conseil avec la ou les voies d'administration possibles, la ou les HE utilisées pour chacune de ces voies, la base dans laquelle est utilisée l'HE, la posologie, la durée d'administration et le conseil d'utilisation,
  - l'HE principale du conseil et la partie de la plante utilisée (drogue),
  - la ou les HE associées,
  - et la ou les HE permettant une alternative aux huiles essentielles proposées plus haut.

Plusieurs huiles essentielles sont choisies pour chaque fiche afin d'avoir la possibilité d'une alternative mais aussi pour pouvoir les associer et avoir une plus grande synergie d'action (coupler plusieurs HE complémentaires pour avoir un spectre d'action maximal ou coupler plusieurs HE aux vertus similaires pour amplifier le résultat obtenu).

Évidemment, les huiles essentielles choisies pour chaque pathologies ne sont pas exhaustives et d'autres HE peuvent être ainsi choisies pour une même pathologie.

Pour ces fiches, le lien entre l'action recherchée de l'HE et les molécules impliquées dans cette action a été remis pour permettre un regard clair.

Les contre-indications et précautions d'emploi sont indiquées en fonction de l'utilisation de l'HE pour la pathologie choisie : par exemple, la toxicité dermocaustique d'une HE n'est pas mise si la prise se fait par VO.

Un exemple de fiche conseil est présenté dans la figure 6 : les nausées, vomissements et maux de transport.



# NAUSÉES, VOMISSEMENTS, MAL DES TRANSPORTS

La nausée est caractérisée par une envie de vomir et une sensation de mal être. Elle peut aboutir au vomissement qui est l'expulsion du contenu de l'estomac par la bouche.

## CONSEILS

Voie inhalée		Voie locale	
Menthe poivrée ± Citron jaune	2 gouttes 1 goutte	Menthe poivrée ± Gingembre	1 goutte de chaque
Sur un mouchoir à respirer		Pure sur la partie interne des poignets : évite le rejet par VO	
Dès qu'il y a une nausée Plusieurs fois pendant le transport		Dès qu'il y a nausée ou vomissement La veille et juste avant le départ	

### HE principale : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Droque: parties aériennes fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Menthone (cétone)	Anti-nauséuse
Menthol (monoterpénol)	
Acétate de menthyle (ester)	Antispasmodique pour les vomissements

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.

### Association : Gingembre (*Zingiber officinale* L.)

Molécule	Activité
Citral (aldéhydes terpéniques)	Anti-nauséuse

### Alternative de la menthe poivrée (enfants, femme enceinte ; VO ou VL) : Citron jaune (*Citrus limon* L.)

Molécule	Activité
Citral (aldéhydes terpéniques)	Anti-nauséuse

Photosensibilisante

Conseils : pas d'exposition solaire 12 heures après application.

Cécile BUVAT - Thèse aromathérapie 2017

Figure 6 : Exemple de fiche conseil sur les nausées et vomissements.

**THÈSE SOUTENUE PAR : Cécile BUVAT**

**TITRE : CONSEILS EN AROMATHÉRAPIE À L'OFFICINE: CRÉATION DE FICHES  
CONSEILS PRATIQUES À DESTINATION DE L'ÉQUIPE OFFICINALE**

## **CONCLUSION**

L'aromathérapie, ou l'utilisation des huiles essentielles à des fins médicinales, connaît depuis plusieurs années un engouement toujours croissant auprès de la population et de nos patients. Elle profite de cette envie de retour aux médecines dites « naturelles » par souci de prévention plutôt que de guérison ; de cette mode du « bio » et parfois malheureusement de la défiance des médicaments. Toutefois, bien que ces huiles essentielles n'aient pas le statut de médicaments ; elles n'en constituent pas moins un mélange de composés actifs dont il faudra respecter les modalités d'emploi. Face à cette demande, le pharmacien doit être capable de les dispenser en considérant la physiologie du patient ainsi que la toxicité et les interactions médicamenteuses possiblement existantes de ces huiles essentielles.

Au cours des études de pharmacie, l'aromathérapie n'est que peu étudiée selon les facultés. Si le professionnel de santé souhaite être à l'aise au comptoir, il est indispensable qu'il se forme grâce aux diplômes universitaires (D.U.) d'aromathérapie existants. Bien entendu, les professionnels de santé peuvent aussi s'appuyer sur les ouvrages de référence en la matière. Cependant, du côté des patients, de nombreux écrits destinés au grand public inondent le marché, ce qui rend le travail de l'officinal encore plus difficile quand aux choix et la fiabilité des sources utilisées. Il nous semblait donc judicieux d'avoir à notre disposition dans cette matière un outil pratique d'utilisation au comptoir afin d'aider le pharmacien et l'équipe officinale dans son conseil auprès du patient.

Ce travail de thèse a permis d'identifier les huiles essentielles qui sont le plus souvent utilisées par les patients. En effet, un panel de 37 huiles essentielles a été choisi parmi onze ouvrages sélectionnés dont deux destinés au grand public. Aussi, dans la continuité du site internet Aromaofficine©, (également résultat d'un travail de thèse), une synthèse des données a été réalisée sous forme de fiches pratiques : ceci va permettre à toute l'équipe officinale de conseiller plus facilement les patients sur la plupart des pathologies qui peuvent être prises en charge au comptoir. Le format choisi ici est tout à fait adapté à l'exercice officinal. Ces fiches sont classées par sphères thérapeutiques. Elles définissent brièvement la pathologie traitée, et citent les huiles essentielles principales que l'on va pouvoir proposer, leur voie d'administration,

le dosage et la posologie recommandée. Pour chaque huile essentielle choisie, la relation structure activité, les toxicités et les précautions d'emploi relatives à chacune sont présentées. Les fiches contiennent aussi une ou plusieurs alternatives possibles s'il y en a.

Bien que la pratique de l'aromathérapie soit complexe, il est de notre rôle de pharmacien et professionnel de santé de pouvoir répondre à la demande des patients tout en les alertant quant à la toxicité potentielle des huiles essentielles en cas d'automédication.

#### VU ET PERMIS D'IMPRIMER

Grenoble, le : 13 octobre 2017

LE DOYEN



Le Doyen de l'UFR de Pharmacie  
Pr. Michel SEVE

Pr. Michel SEVE

LE PRÉSIDENT DE LA THÈSE



Dr. Serge KRIVOBOK

## Bibliographie

### Ouvrages

- [1] Belon J.-P. Conseils à l'officine – Le pharmacien prescripteur. 8<sup>e</sup> ed. Ed. Elsevier Masson, Issy-les-Moulineaux, 2016. 549 p.
- [2] Faucon M. Traité d'aromathérapie scientifique et médicale. Ed. Sang de la terre, Paris, 2012. 879 p.
- [3] Festy D. Ma bible des huiles essentielles. Ed. Leduc. S, Paris, 2008. 552 p.
- [4] Goeb P., Pesoni D. Huiles essentielles – Guide d'utilisation. 2<sup>e</sup> Ed. Ravintsara, Issy-les-Moulineaux, 2010. 128 p.
- [5] Baudoux D., Breda M.L. Huiles essentielles chémotypées. Ed. J.O.M., Bruxelles, 2015. 98 p.
- [6] Franchomme P., Jollois R., Pénoël D. L'aromathérapie exactement. Ed. Roger Jollois Bayeux, 2001. 510 p.
- [7] Roux D., Chaumont J.P., Cieur C., Millet J., Morel J.M., Tallec D. Conseil en aromathérapie. Ed. Groupe Liaisons, Rueil-Malmaison, 2007. 172 p.
- [8] Baudoux D., Zhiri A. Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française – Vol. 2 – Dermatologie. Ed. Amyris, Luxembourg, 2006. 316 p.
- [9] Franchomme P. La science des huiles essentielles médicinales. Ed. Guy Trédaniel, Paris, 2015. 629 p.
- [10] Pacchioni I. Aromatherapia – Tout sur les huiles essentielles. Ed. Aroma Thera, Paris, 2011. 349 p.
- [11] Valnet J. L'aromathérapie – Se soigner par les huiles essentielles. Ed. Maloine S.A, Paris, 2013. 640 p.
- [12] Kaloustian J., Hadji-Minaglou F. La connaissance des huiles essentielles : qualité et aromathérapie. Ed. Springer-Verlag, Paris, 2012. 210 p.
- [13] Raynaud J. Prescription et conseil en aromathérapie. Ed. Lavoisier, Paris, 2006. 247 p.
- [14] Couic Marinier F. Huiles essentielles : l'essentiel. Ed. Modern'graphic, Soufflenheim, 2013. 179 p.

### Thèses

- [15] Halpert P. Conseils à l'officine : fiches pratiques à l'usage des étudiants et des équipes officinales [Thèse de doctorat en pharmacie]. Nantes ; 2013, p.109.
- [16] Rullière M., Porraz A. Conseils en aromathérapie à l'officine : création d'un site internet destiné aux pharmaciens d'officine [Thèse de doctorat en pharmacie]. Grenoble ; 2015, p.160.

[17] Duval L. Les huiles essentielles à l'officine [Thèse de doctorat en pharmacie]. Rouen ; 2012, p.153.

### **Sites internet**

[18] Aromaofficine 2015 [Consulté le 27 juillet 2017]. Disponible sur : [www.aromaofficine.fr](http://www.aromaofficine.fr)

### **Formations**

[19] Support de formation par le laboratoire Phytosun aroms : l'aromathérapie en pratique officinale – conseils saisonniers printemps été. Edition 2014.

[20] Support de formation par Baudoux D. : Aromathérapie scientifique médicale – Niveau 1. Collège international d'aromathérapie.

[21] Soirée de formation UTIP par Bellet B. : Les huiles essentielles de l'hiver. Automne 2016.

[22] Formation de 2 jours Form'UTIP par Jocteur G. : Le conseil en aromathérapie – élargir sa pratique. Mai 2017.

[23] Soirée de formation Le Comptoir Aroma par Couic Marinier F. : Conférence d'aromathérapie – pathologies des bébés, enfants, personnes âgées et animaux. Juin 2017.

[24] Formation d'une journée PharmUPP par Touboul A. : Aromathérapie à l'officine – Niveau 2. Septembre 2017.

[25] Cahier de formation n°2. Le Moniteur des pharmacies n°3104. 21 novembre 2015.

## **LISTE DES ANNEXES**

Annexe 1 : Livret de fiches conseil détachables pour l'utilisation thérapeutique des HE.

Annexe 2 : Livret des huiles essentielles utilisées classées par noms latins.

Annexe 3 : Tableau des huiles essentielles étudiées classées par famille botanique.


Annexe 4 : Tableau d'utilisation par sphère thérapeutique des HE étudiées.

Annexe 5 : Tableau des HE d'intérêt en infectiologie.

**Annexe n°1 : Livret de fiches conseil détachables pour l'utilisation thérapeutique des HE.**

Ce livret est le but premier de ce travail. Il permet de trouver les informations souhaité le plus rapidement possible pour un professionnel de santé novice ou non en aromathérapie. Il regroupe 37 fiches concernant les huiles essentielles qui ont été choisies et 66 fiches pratiques pour les pathologies fréquemment rencontrées à l'officine.

Ces fiches sont détachables pour pouvoir les avoir avec soi lors d'un conseil.



# **Les fiches pratiques en aromathérapie : conseils à l'officine**





## Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia* Cheel)

Chémotype : 4-terpinéol,  $\gamma$ -terpinène

Molécules d'intérêt : 4-terpinéol,  $\gamma$ -terpinène, sesquiterpénols, sesquiterpènes

Parties utilisées : feuilles

Famille : Myrtacées

**Mémo** : c'est l'anti-infectieuse des enfants et des infections légères.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Antibactérienne à large spectre +++</b>	Infections génitales, Infections intestinales Infections dentaires et buccales (aphtes, gingivites, ulcères, abcès) +++	4-terpinéol (monoterpénol)
<b>Antifongique et antiparasitaire</b>	Mycoses cutanées et génitales Pied d'athlète	4-terpinéol (monoterpénol)
<b>Antivirale</b>	Infections ORL (sinusites, angines, rhinopharyngites, bronchites) Acné, herpes, zona, verrues	4-terpinéol (monoterpénol) $\gamma$ -terpinène (monoterpène)
<b>Immunostimulante (IgA et IgM)</b>		4-terpinéol (monoterpénol) $\gamma$ -terpinène (monoterpène)
<b>Antiasthénique</b>	Fatigue, épuisement général	4-terpinéol (monoterpénol) $\gamma$ -terpinène (monoterpène)
<b>Décongestionnante veineuse, phlébotonique</b>	Hémorroïdes, varices	$\gamma$ -terpinène (monoterpène)
<b>Anti-inflammatoire</b>		Sesquiterpènes
<b>Radioprotectrice</b>	Brûlures dues aux radiothérapies (en préventif)	Sesquiterpénols

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Irritante cutanée possible</b>	$\gamma$ -terpinène (monoterpène)	A diluer dans une HV pour une utilisation locale chez un patient ayant une peau sensible
<b>Enfants</b> : à utiliser avec précaution chez les enfants de plus de 3 ans.		
<b>Femmes enceintes</b> : à utiliser avec précaution à partir du 3 <sup>e</sup> mois de grossesse.		

**Voies d'utilisation** : cutanée (à diluer), orale, peut se diffuser.



## Basilic exotique

(*Ocimum basilicum* L. var *basilicum*)

Chémotype : chavicol méthyl éther

Molécules d'intérêt : chavicol méthyl éther (= estragole), sesquiterpènes

Parties utilisées : sommités fleuries

Famille : Lamiacées

Mémo : c'est l'HE antispasmodique par excellence, pour toutes étiologies de spasmes.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Antispasmodique musculotrope puissante +++</b> (par stimulation du SNA para sympathique)	Spasme gastro-intestinal, dyspepsie, gastralgie Ballonnements, aérophagie, colite spasmodique Colique, hoquet, spasmophilie, douleurs de règles Mal des transports, nausées, vomissements	Chavicol-ME (éther)
<b>Tonique digestive et hépato-biliaire</b> (cholagogue et décongestionnant)	Dyspepsie, douleur gastrique Aérophagie, colite, flatulences, ballonnements Mal des transports, nausées, vomissements Constipation	Chavicol-ME (éther)
<b>Anti- inflammatoire</b>	PAR, arthrite, tendinite, rhumatismes Crampes et contractions musculaires Inflammation d'origine infectieuse	Chavicol-ME (éther)
<b>Antalgique</b>	Rhumatismes, douleurs articulaires, elongations musculaires Douleurs de règles, céphalées	Chavicol-ME (éther)
<b>Décongestionnante veineuse et prostatique</b>	Stase veineuse du membre inférieur, varices Prostatite et infection urinaire	Sesquiterpènes
<b>Positivante, antistress : apaise calme et détend</b>	Baby blues, dépression, anxiété, nervosité, asthénie Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, insomnies Convalescence	Chavicol-ME (éther)
<b>Antivirale</b>	Infections virales	Chavicol-ME (éther)
<b>Antibactérienne moyenne (loi du tout ou rien)</b>	Infections urinaires Prostatite	Chavicol-ME (éther)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Irritante cutanée</b>	Chavicol-ME (éther)	A diluer dans une HV à 50 % maximum pour une application cutanée si peau sensible.
<b>Possible mutagène en fortes quantités</b>	Chavicol ME (éther)	Ne pas utiliser au long cours : les faibles doses ne sont pas carcinogènes puisqu'elles sont facilement détoxifiées
<b>Enfants</b> : contre-indiquée chez les enfants de moins de 7 ans ; déconseillée entre 7 et 12 ans.		
<b>Femmes enceintes et allaitantes</b> : déconseillée au cours de la grossesse et de l'allaitement.		

Voies d'utilisation : VO ++, cutanée (à diluer), ne pas diffuser.

## Camomille romaine

(*Chamaemelum nobile* L.)

Chémotype : angélates (d'isobutyle, d'isoamyle et de 2-méthyl-2-propényl)

Molécules d'intérêt : angélate d'isobutyle (ester), pinocarvone (cétone)

Parties utilisées : parties aériennes fleuries

Famille : Astéracées

Mémo : c'est l'HE de l'enfant et du patient hypersensible (cauchemars, phobies)

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
Antispasmodique puissante	Spasmes, coliques, flatulences, aérophagie	Angélate d'isobutyle (ester) +++
Calmante du SNC	Traumatisme affectif, choc émotionnel, crises de nerfs	Angélate d'isobutyle (ester)
Préanesthésiante	Dystonies nerveuses, chocs nerveux et interventions chirurgicales Ne pas donner en cas d'exams de fin d'année	Angélate d'isobutyle (ester)
Antalgique et anti-inflammatoire	Névrites, névralgies Arthrites	Angélate d'isobutyle (ester)
Antiparasitaire	Parasitoses intestinales : oxyures et ascaris	Pinocarvone (cétone)
Antiprurigineuse, antiallergique	Eczéma, prurit, dermite, urticaire Rhinite allergique saisonnière	

### Toxicité

Aucune toxicité lorsqu'elle est utilisée aux doses physiologiques.

**Enfants** : à utiliser avec précaution chez les enfants de moins de 3 ans (très utile et sans risques dans les pathologies pédiatriques).

**Femmes enceintes** : à utiliser avec précaution à partir du 3<sup>e</sup> mois de grossesse.

**Voies d'utilisation** : orale et cutanée. Peut être utilisée en diffusion.



## Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum* J. Presl)

Chémotype : cinnamaldéhyde

Molécules d'intérêt : cinnamaldéhyde (aldéhyde aromatique), eugénol (phénol)

Parties utilisées : écorce

Famille : Lauracées

Mémo : la meilleure antibactérienne, attention HE très puissante.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
Anti-infectieuse, antibactérienne à très large spectre et à action très puissante (intestinale et urinaire +++), antivirale, antifongique, antiparasitaire.	Infections respiratoires, urinaires, buccales, cutanées, gynécologiques et intestinales : cystites, diarrhées infectieuses, bronchites, grippe sévère, urétrite, vaginites, acné, abcès, verrue) Infections et fièvres tropicales parasitaires, virales et bactériennes.	Cinnamaldéhyde (aldéhyde) Eugénol (phénol)
Stimulante intestinal, anti fermentaire	Flatulences, constipation	Cinnamaldéhyde (aldéhyde)
Puissante tonique : stimulant général, excitant, euphorisant, aphrodisiaque	Impuissance masculine fonctionnelle Asthénies, dépressions	Cinnamaldéhyde (aldéhyde) +++ Eugénol (phénol)
Fortifiante musculaire, hyperthermisante	Excitant et réchauffant utilisé par les sportifs	Cinnamaldéhyde (aldéhyde)
Tonique utérine et emménagogue		Cinnamaldéhyde (aldéhyde) Eugénol (phénol)
Anesthésiante		Eugénol (phénol)
Anticoagulante légère, fluidifiante		Cinnamaldéhyde (aldéhyde) Eugénol (phénol)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
Dermocaustique	Cinnamaldéhyde (aldéhyde aromatique)	Eviter la voie cutanée, diluer à 10 % au maximum et rester sur une zone localisée. Ne jamais appliquer sur le visage.
Hépatotoxique	Cinnamaldéhyde (aldéhyde aromatique)	Dose maximale de 1 goutte 3 fois par jour sans jamais dépasser 7 jours de traitement. Associer à une HE hépatoprotectrice.
Potentiel sensibilisant allergique	Cinnamaldéhyde (aldéhyde aromatique)	HE à ne pas utiliser trop régulièrement et sur de courtes périodes. Faire un test au pli du coude avant chaque utilisation.
<b>Enfants</b> : contre-indiquée chez les enfants de moins de 7 ans, à utiliser avec précaution chez les enfants de moins de 12 ans.		
<b>Femmes enceintes et allaitantes</b> : contre-indiquée au cours de la grossesse et de l'allaitement.		
<b>Patients alcooliques ou ayant une pathologie hépatique</b> : contre-indiquée.		

**Voies d'utilisation** : voie orale (bien respecter les doses : maximum 3 gouttes par jour, maximum 7 jours) ; voie cutanée (diluer à 10 % maximum, sur une zone localisée, jamais sur le visage) ; ne pas diffuser.



## Ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus* L.)

Chémotype :  $\alpha$ -pinène

Molécules d'intérêt :  $\alpha$ -pinène (monoterpène), sesquiterpènes, cétones, monoterpénols

Parties utilisées : rameaux feuillus

Famille : Cistacées

**Mémo** : c'est l'HE hémostatique par excellence (utile pour les patients sous AVK avec précaution). Attention, elle est cicatrisante mais pas antiseptique, il faut toujours l'associer à une HE antiseptique en cas de plaie.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Antihémorragique puissante, hémostatique</b>	Crevasses, gerçures, coupures, plaies superficielles Epistaxis, hémorroïdes	Sesquiterpènes Monoterpènes
<b>Cicatrisante</b>	Crevasses, gerçures, coupures, plaies superficielles Epistaxis, hémorroïdes	Cétones +++
<b>Astringente et tonique cutanée : évite le vieillissement cutané</b>	Rides +++, vergetures, eczéma	Cétones +++
<b>Veinotonique</b>	Varices, artérite	Cétones
<b>Régulation immunitaire : maladies auto-immunes</b>	Rectocolite hémorragique, polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaques	$\alpha$ -pinène (monoterpène) Cétones
<b>Régulation immunitaire : anti-infectieuse, antivirale</b>	Coupures, plaies Varicelle, rougeole	Monoterpénols
<b>Neurotonique, régulatrice neurovégétative, harmonisation du parasympathique</b>	Insomnie, frigidité	Monoterpénols

### Toxicité

**Aucune toxicité connue lorsqu'elle est utilisée aux doses physiologiques.**

**Enfants** : à utiliser avec précaution chez l'enfant de moins de 3 ans.

**Femmes enceintes** : à utiliser avec précaution à partir du 3<sup>e</sup> mois de grossesse.

**Patients sous anticoagulant** : à utiliser avec précaution car il y a un risque d'interaction médicamenteuse.

**Voies d'utilisation** : utilisation cutanée le plus souvent, pure ou diluée pour une grande surface. Peut être utilisée par voie orale. Ne pas diffuser.





## Citron jaune (*Citrus limon* ou *Citrus limonum* L.)

Chémotype : limonène

Molécules d'intérêt : limonène (monoterpène), citrals (aldéhydes terpéniques), coumarines

Parties utilisées : zeste

Famille : Rutacées

Mémo : essence de l'enfant et de la femme enceinte. Protecteur hépatique par excellence.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
Antivirale et antibactérienne	Acné, verrues, herpès	Limonène (monoterpène) Citrals (aldéhydes terpéniques)
Antiseptique atmosphérique	Désinfection de l'air, prévention en périodes de maladies infectieuses	Limonène (monoterpène) Citrals (aldéhydes terpéniques)
Litholytique : dissous les calculs	Calculs, lithiases, coliques néphrétiques	Aldéhydes terpéniques
Tonique et protectrice hépatique, anti vomitive	Mal des transports, nausées de la femme enceinte Crise de foie : décongestionnant hépatique, insuffisance hépatique	Citrals (aldéhydes terpéniques)
Stimulante digestive, carminative	Excès alimentaires, ballonnements, dyspepsie	Limonène (monoterpène) Citrals (aldéhydes terpéniques)
Fluidifiante circulatoire : AVK-like	Insuffisance veineuse, stase veineuse, phlébite, hémorroïdes	Coumarines
Vitamine P like : active sur la microcirculation, diminue la perméabilité capillaire, augmente la résistance des capillaires et la tonicité des parois	Insuffisance veineuse, stase veineuse, phlébite, hémorroïdes, Couperose Rétention d'eau, cellulite	Limonène (monoterpène) et coumarines
Diurétique, lymphotonique	Athérosclérose, obésité Lutte contre la rétention hydrolipidique = anticellulite, drainage lymphatique	Monoterpènes

Toxicité	Molécule impliquée	Action
Très photosensibilisante	Coumarines	Éviter l'usage cutané, ne pas s'exposer au soleil durant 12 heures après application
<b>Enfants</b> : à utiliser avec précaution chez les enfants de moins de 3 ans, éviter l'usage cutané chez les enfants de moins de 7 ans.		
<b>Femmes enceintes</b> : à utiliser avec précaution à partir du 3 <sup>e</sup> mois de grossesse.		
<b>Patients sous AVK</b> : à utiliser avec précaution car cette HE est potentiellement AVK-like.		

**Voies d'utilisation** : voie orale, diffusion. La voie cutanée est possible à condition de la diluer à 50 % au maximum et de ne pas s'exposer au soleil durant les 12 heures qui suivent l'application.



## Citronnelle de Ceylan

(*Cymbopogon nardus* L.)

Chémotype : géraniol

Molécules d'intérêt : géraniol (monoterpénol), citronellal (aldéhyde terpénique), butyrate de géranyle (ester)

Parties utilisées : herbe (plante entière fleurie)

Famille : Poacées

Mémo : anti-moustique par excellence (avec le géranium)

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
Antispasmodique	Douleurs pelviennes Colite spasmodique	Formicate et butyrate de géranyle (ester)
Anti-inflammatoire	Rhumatismes Arthrite	Citronellal (aldéhyde)
Insectifuge	Prévention des piqûres de moustiques	Citronellal (aldéhyde) Géraniol (monoterpénol)
Antibactérienne, antifongique, antivirale +++	Entérocolite infectieuse	Géraniol (monoterpénol) ++ le géraniol serait le plus anti-infectieux des monoterpénols Citronellal (aldéhyde)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
Irritante cutanée possible	Citronellal (aldéhyde)	A diluer dans une HV pour éviter l'apparition d'une irritation

**Enfants** : à utiliser avec précaution chez les enfants.

**Femmes enceintes** : à utiliser avec précaution à partir du 3<sup>e</sup> mois de grossesse.

**Voies d'utilisation** : toutes les voies peuvent être utilisées, mais elle est le plus souvent utilisée par voie cutanée et en diffusion.

## Cyprés toujours vert (ou Cyprés de Provence) (*Cupressus sempervirens* var. *stricta* L.)

Chémotype :  $\alpha$ -pinène,  $\delta$ 3-carène

Molécules d'intérêt :  $\alpha$ -pinène,  $\delta$ 3-carène (monoterpène), cédrol (sesquiterpénol)

Parties utilisées : rameaux

Famille : Cupressacées

Mémo : attention aux patients insuffisants rénaux avec les conifères.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Décongestionnante veineuse : vasoconstrictrice et cicatrisante ; restaure l'élasticité de la paroi veineuse et lymphatique</b>	Hémorroïdes, stase des membres inférieurs, varices, ulcères variqueux, jambes lourdes, œdèmes Drainage lymphatique, cellulite	Cédrol (sesquiterpénol) $\alpha$ -pinène ++, $\delta$ 3-carène (monoterpènes)
<b>Décongestionnante prostatique</b>	Adénome prostatique, prostatite, crises d'énurésie : permet l'irrigation et l'oxygénation du sphincter vésical.	Cédrol +++ (sesquiterpénol) $\alpha$ -pinène, $\delta$ 3-carène (monoterpènes)
<b>Antitussive, mucolytique, antispasmodique</b> <b>Immunostimulante et anti-infectieuse</b>	Bronchites, tuberculose pulmonaire, toux sèches, spasmodiques, trachéites	$\alpha$ -pinène, $\delta$ 3-carène (monoterpènes)
<b>Neurotonique, rééquilibrante générale</b>	Fatigue nerveuse, fatigue psychique, affective, suite de deuil	Cédrol +++ (sesquiterpénol) $\alpha$ -pinène, $\delta$ 3-carène (monoterpènes)
<b>Plus ou moins oestrogen-like (par des récepteurs différents de ceux des oestrogènes de synthèse) : léger emménagogue, rééquilibrante nerveuse, régulatrice sudorifique</b>	Transpiration excessive Ménopause et son syndrome	Cédrol +++ (sesquiterpénol)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Oestrogen-like</b>	Cédrol (sesquiterpénol)	CI en cas de mastose ou d'antécédent de cancer hormono-dépendant (sein, utérus, ovaire, prostate)
<b>Légère irritation de la peau</b>	$\alpha$ -pinène, $\delta$ 3-carène (monoterpènes)	Diluer dans une HV pour une utilisation cutanée
<b>Néphrotoxique en utilisation prolongée</b>	Pinènes (monoterpènes)	Ne pas utiliser chez les patients ayant une insuffisance rénale chronique. Pas d'utilisation prolongée : 7 jours maximum
<b>Enfants</b> : à utiliser avec précaution chez les enfants de moins de 7 ans.		
<b>Femmes enceintes</b> : contre-indiquée au cours de la grossesse.		

**Voies d'utilisation** : voie locale à diluer dans une HV ; voie orale. N'est pas contre-indiquée à la diffusion.





## Estragon (*Artemisia dracunculus* L.)

Chémotype : chavicol méthyl éther

Molécules d'intérêt : chavicol méthyl éther (éther), coumarines

Parties utilisées : sommités fleuries

Famille : Astéracées

Mémo : c'est un « Basilic bis » (les 2 contiennent du chavicol méthyl éther)

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Très antispasmodique neuromusculaire +++</b>	Colites spasmodiques, dyspepsie Aérophagie, flatulences, hoquets Tics nerveux, spasmophilie, douleurs spasmodiques de tous types (abdominal, gynécologique, urinaire) Contractions et crampes musculaires Douleurs prémenstruelles	Chavicol ME (éther)
<b>Anti-infectieuse, Antivirale, antibactérienne</b>	Colites	Chavicol ME (éther)
<b>Antiallergique : HE anti-histaminique</b>	Allergies	Chavicol ME (éther)
<b>Antalgique et anti-inflammatoire</b>	Névrite, sciatique	Chavicol ME (éther)
<b>Stimulante digestive, hépatique et pancréatique</b>	Dyspepsie Constipation	Chavicol ME (éther) Coumarines

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Irritante cutanée</b>	Chavicol ME (éther)	A diluer dans une HV à 50 % maximum si peau sensible.
<b>Possible mutagène en fortes quantités</b>	Chavicol ME (éther)	Ne pas utiliser au long cours : les faibles doses ne sont pas carcinogènes puisqu'elles sont facilement détoxifiées
<b>Enfants</b> : déconseillée chez les enfants de moins de 7 ans.		
<b>Femmes enceintes et allaitantes</b> : contre-indiquée au cours de la grossesse, déconseillée au cours de l'allaitement.		

**Voies d'utilisation** : voie locale à diluer dans une HV, voie orale, ne pas diffuser.



## Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora* Hook)

Chémotype : citronnellal

Molécules d'intérêt : citronnellal (aldéhyde), monoterpénols

Parties utilisées : feuilles

Famille : Myrtacées

**Mémo** : il ne contient pas de salicylés contrairement à la gaulthérie, utile pour les patients allergiques aux salicylés.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
Anti-inflammatoire, antirhumatismale	Arthrites, polyarthrites rhumatoïdes, rhumatismes, tennis-elbow, golf-elbow	Citronnellal (aldéhyde)
Antalgique, calmante per cutané	Zona, prurit Piqûres de moustiques, d'aoûtats	Citronnellal (aldéhyde) par action calmante du SNC
Myorelaxante	Elongations, courbatures, lumbagos, contractures, déchirures, torticolis, fibromyalgies	Citronnellal (aldéhyde) par action calmante du SNC
Antivirale légère	Zona	Monoterpénols
Insectifuge	Répulsive moustiques	Citronnellal (aldéhyde)
Hypotensive	Hypertension artérielle	Citronnellal (aldéhyde) par action calmante du SNC

### Toxicité

Aucune toxicité lorsqu'elle est utilisée aux doses physiologiques

**Enfants** : à utiliser avec précaution chez les enfants de moins de 7 ans.

**Femmes enceintes** : à utiliser avec précaution à partir du 3<sup>e</sup> mois de grossesse.

**Voies d'utilisation** : voie cutanée, diffusion, non toxique par VO mais peu utilisée.



## Eucalyptus globuleux

(*Eucalyptus globulus* Labill)

Chémotype : 1,8 cinéole

Molécules d'intérêt : 1,8 cinéole (oxyde), globulol (sesquiterpénol),  $\alpha$  et  $\beta$ -pinènes (monoterpènes), cétones

Parties utilisées : feuilles et extrémités des rameaux

Famille : Myrtacées

Mémo : c'est l'HE spécifique des affections ORL de voie basse (broncho-pulmonaire).

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Expectorante et fluidifiante</b> Mucolytique	Affections ORL muco-purulentes : bronchites ++, rhinites, sinusites	1,8 cinéole (oxyde) Globulol (sesquiterpénol) Cétones
<b>Bactéricide</b> <b>Virucide</b> <b>Antifongique</b>	Staphylocoque doré, streptocoque, pneumocoque. Grippe, broncho-pneumonie Candidose	1,8 cinéole (oxyde)
<b>Antiseptique respiratoire</b>	Affections ORL	$\alpha$ et $\beta$ -pinènes (monoterpènes)
<b>Anti-inflammatoire</b>	Bronchites	1,8 cinéole (oxyde)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Irritante et asséchante des voies respiratoires</b>	1,8 cinéole (oxyde)	Ne pas utiliser chez les personnes asthmatiques et les enfants de moins de 3 ans.
<b>Neurotoxique</b>	Cétones	CI enfants de moins de 7 ans, femmes enceintes et patients épileptiques.
<b>Enfants</b> : contre-indiquée chez les enfants de moins de 7 ans : on préfère utiliser l'Eucalyptus radié.		
<b>Femmes enceintes</b> : contre-indiquée au cours de la grossesse.		

**Voies d'utilisation** : VO, voie cutanée, éviter la diffusion car risque d'irritation respiratoire chez les personnes sensibles.



## Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata* Sleber)

Chémotype : 1,8 cinéole,  $\alpha$ -terpinéol, citrals

Molécules d'intérêt : 1,8 cinéole (oxyde),  $\alpha$ -terpinéol (monoterpénol), citrals (aldéhydes), monoterpènes

Parties utilisées : feuilles et extrémités des rameaux

Famille : Myrtacées

Mémo : c'est l'HE des affections ORL des voies hautes (rhinite, sinusite, otite) et de l'enfant.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
Expectorante et anti-catarrhale	Rhinites, rhinopharyngites, otites, sinusites, bronchites	1,8 cinéole (oxyde)
Décongestionnante	Toux grasse	
Antivirale, antibactérienne et immunostimulante	Grippe	1,8 cinéole (oxyde) $\alpha$ -terpinéol (monoterpénol)
Antiseptique	Rhinites, rhinopharyngites, otites, sinusites, bronchites	Monoterpènes
Anti-inflammatoire légère		Citrals (aldéhydes)
Energisante : harmonise et régularise le tonus nerveux	Perte d'énergie, fatigue, asthénie	Citrals (aldéhydes) 1,8 cinéole (oxyde)

### Toxicité

Aucune toxicité connue lorsqu'elle est utilisée aux doses physiologiques : HE très douce.

**Enfants** : à utiliser avec précaution chez les enfants de moins de 3 ans.

**Femmes enceintes** : à utiliser avec précaution à partir du 3<sup>e</sup> mois de grossesse.

**Voies d'utilisation** : toutes les voies peuvent être utilisées. Cette HE est plus efficace par voie locale en massages cutanés, que par voie orale. Pour les enfants, masser le dos le long de la colonne vertébrale et la voute plantaire plutôt que directement sur la poitrine.



## Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens* L.)

Chémotype : salicylate de méthyle

Molécules d'intérêt : salicylate de méthyle (ester)

Parties utilisées : feuilles

Famille : Ericacées

Mémo : l'anti-inflammatoire par excellence.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Anti-inflammatoire, antidouleur</b>	Rhumatismes musculaires, crampes, myosite Epicondylites, polyarthrites rhumatoïdes, arthrose Traumatismes : hématomes, ecchymoses, déchirures, élongations Coliques néphrétiques Avant l'effort sportif en friction sur le muscle (à 10 % dans une HV)	Salicylate de méthyle (ester)
<b>Antispasmodique, vasodilatatrice</b>	Céphalées +++ d'origine hépato-circulatoire	Salicylate de méthyle (ester)
<b>Régénératrice hépatique</b>		
<b>Drainante urinaire</b>	Lithiase rénale et vésiculaire Coliques néphrétiques	

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Parfois irritante cutanée</b>	Monoterpènes	Eviter de l'utiliser pure, diluer dans une HV à 30 % maximum
<b>Anticoagulante et antiagrégante plaquettaire</b>	Salicylate de méthyle (ester)	CI chez les patients sous AVK ou ayant une pathologie hémorragique
<b>Enfants</b> : déconseillée chez les enfants de moins de 7 ans.		
<b>Femmes enceintes</b> : déconseillée au cours de la grossesse.		
<b>Patients allergiques aux salicylés</b> : contre-indiquée.		

Voies d'utilisation : voie locale (à diluer dans une HV). La VO est contre-indiquée, ne pas diffuser.



## Géranium odorant (ou Géranium rosat) (*Pelargonium graveolens* L'Hér)

Chémotype : citronellol

Molécules d'intérêt : citronellol (monoterpénol), acétate de géranyle (ester), cétones

Parties utilisées : feuilles

Famille : Géraniacées

**Mémo** : c'est l'HE majeure de la peau pour toutes les affections cutanées : tonique cutanée et lymphatique, régénérante, astringente, désinfectante, hémostatique.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Anti-infectieuse, antibactérienne</b>	Plaies, coupures Acné	Citronellol (monoterpénol)
<b>Antifongique</b>	Mycoses cutanées, sous-unguéales, vaginales et digestives (candidoses)	Citronellol (monoterpénol)
<b>Tonique astringente cutanée</b>	Prévention et traitement des vergetures et des rides Inflammations cutanées, dermatoses, brûlures cutanées, acné, eczéma	Acétate de géranyle (ester) Citronellol (monoterpénol)
<b>Hémostatique puissante</b>	Plaies, coupures, hémorragies	Cétones
<b>Calmante du sympathique et parasympathique : antispasmodique</b>	Colites nerveuses	Acétate de géranyle (ester)
<b>Antalgique, anti-inflammatoire</b>	Rhumatismes ostéo-articulaires, arthrites, tendinites Inflammations cutanées, piqûres d'insectes	Acétate de géranyle (ester)
<b>Insectifuge</b>	Répulsive moustiques	Citronellol (monoterpénol)

### Toxicité

Aucune toxicité connue lorsqu'elle est utilisée aux doses physiologiques.

**Enfants** : déconseillée chez les enfants de moins de 3 ans ; utilisation possible en VL à partir de 6 mois sur avis médical.

**Femmes enceintes** : à utiliser avec précaution à partir du 3<sup>e</sup> mois de grossesse.

**Voies d'utilisation** : toutes les voies peuvent être utilisées, bien que la voie cutanée soit la plus fréquente.



## Gingembre (*Zingiber officinale* L.)

Chémotype : zingibérène,  $\beta$ -sesquiphellandrène

Molécules d'intérêt : zingibérène (sesquiterpène), camphène (monoterpène), citrals (aldéhydes terpéniques)

Parties utilisées : rhizomes

Famille : Zingiberacées

**Mémo** : cette HE a un effet chauffant musculaire : utile pour remplacer la Gaulthérie (surtout si allergie aux salicylés).

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Tonique digestive, carminative et stomachique +++</b>	Constipation +++ Flatulences, aérocolie Dyspepsie, indigestion Nausées	$\alpha$ -zingibérène (sesquiterpène) → anti-ulcéreux Camphène (monoterpène) Citrals (aldéhydes terpéniques)
<b>Tonique sexuelle, aphrodisiaque</b>	Andropause, impuissance	
<b>Antalgique et anti-inflammatoire</b>	Abcès dentaire, odontalgie Douleurs articulaires et rhumatismales Ulcères et œsophagite	$\alpha$ -zingibérène (sesquiterpène) Citrals (aldéhydes terpéniques)
<b>Décongestionnante lymphatique, veineuse et prostatique</b>	Varices, jambes lourdes Œdèmes Congestion prostatique	$\alpha$ -zingibérène (sesquiterpène) Camphène (monoterpène)
<b>Anti catarrhale, expectorante</b>	Bronchite Catarrhe	Camphène (monoterpène)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
Irritante cutanée possible	Citrals (aldéhydes terpéniques)	Diluer dans une HV si peau sensible

**Enfants** : à utiliser avec précaution chez les enfants.

**Femmes enceintes** : à utiliser avec précaution à partir du 3<sup>e</sup> mois de grossesse.

**Patients sous anticoagulant** : précaution d'emploi car il y a une inhibition de la thromboxane synthétase à dose élevée.

**Patients ayant présenté un calcul biliaire** : contre-indiquée.

**Voies d'utilisation** : toutes les voies peuvent être utilisées.





## Giroflier (clou de girofle) (*Eugenia caryophyllus* Thunb.)

Chémotype : eugénol, acétate d'eugényle

Molécules d'intérêt : eugénol (phénol), acétate d'eugényle (ester), B-caryophyllène (sesquiterpène)

Parties utilisées : boutons floraux (clous)

Famille : Myrtacées

Mémo : c'est l'HE de la douleur dentaire.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
Anti-infectieuse et antibactérienne puissante, à large spectre (BG+ et BG-), antivirale, antifongique Antiparasitaire cutanée	Infections dentaires : caries, abcès, aphtes, gingivite, amygdalite. Infections intestinales : <i>Helicobacter pylori</i> , hépatites virales, diarrhée virale, diarrhée post-antibiotique et dysenterie. Cystites Angines, sinusites	Eugénol (phénol)
Antiseptique et antalgique dentaire, anesthésiante Cautérisante pulpaire	Odotalgies (par contact direct avec un coton-tige), <b>aphtes, abcès dentaire</b>	Eugénol (phénol) Linalol (terpénol)
Stimulante générale, neurotonique, dynamisante cérébrale, antiasthénique, aphrodisiaque légère	Asthénie physique et intellectuelle, grande fatigue	Acétate d'eugényle (ester)
Utérotonique puissante	Préparation à l'accouchement, suites de couches, dépression post-partum, accouchement difficile	Eugénol (phénol)
Stimulante digestive et intestinale, carminative, antiputride	Ballonnements, spasmes intestinaux	Eugénol (phénol) Acétate d'eugényle (ester)
Anti-inflammatoire	Œdèmes et arthrite, PAR ; piqûres d'insectes	Eugénol (phénol)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
Hépatotoxique	Eugénol (phénol)	Maximum 7 jours de traitement et associer à un protecteur hépatique
Dermocaustique	Eugénol (phénol)	Toujours diluer dans une HV en usage externe à 30 % au maximum
Potentiellement allergène	Eugénol (phénol)	Test du pli du coude

**Enfants** : contre-indiquée chez les enfants de moins de 7 ans. Pour les enfants de 7 à 12 ans, l'HE peut être utilisée en application cutanée mais elle est contre indiquée par VO.

**Femmes enceintes** : contre-indication absolue pendant toute la grossesse (HE utérotonique puissante). Attention, elle est parfois prescrite (avis médical) en fin de grossesse pour déclencher ou faciliter l'accouchement.

**Patients ayant une pathologie hépatique** : contre-indiquée par VO, prudence pour les autres voies.

**Patients sous AVK** : contre-indiquée car antiagrégante plaquettaire.

**Voies d'utilisation** : VO +++, VL (peau ou muqueuses) mais toujours diluer à 30 % maximum dans une HV. Ne pas diffuser.





## Hélichryse italienne (immortelle d'Italie)

(*Helichrysum italicum* (Roth) G. Don)

Chémotype : acétate de néryle, italidione

Molécules d'intérêt : acétate de néryle (ester), italidione (cétone)

Parties utilisées : sommités fleuries

Famille : Astéracées

Mémo : c'est l'Arnica des HE puissance 10.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
Antihématome très puissante ++++ et fibrinolytique (destruction par action enzymatique). Anticoagulante	Hématomes, varicosités, syndrome de Raynaud.	Italidiones (cétones)
Anti-inflammatoire, Antalgique	Fracture osseuse, prévention de chirurgie Arthrites, tendinites, polyarthrites	Curcumène (sesquiterpène) Acétate de néryle (ester) Italidiones (cétones)
Désclérosante, décongestionnante tissulaire Lipolytique	Rétentions hydrolipidiques, cellulite	Italidiones (cétones)
Cicatrisante et régénératrice cutanée (stimule la régénération des cellules basales de la peau)	Couperose, rosacée Cicatrices, rides, vergetures	Italidiones (cétones)
Mucolytique		Italidiones (cétones)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
Anticoagulante	Italidiones (cétones)	A éviter chez un patient sous traitement anticoagulant
<b>Enfants</b> : à utiliser avec précaution chez les enfants de moins de 7 ans.		
<b>Femmes enceintes et allaitantes</b> : déconseillée au cours de la grossesse et de l'allaitement.		

Voies d'utilisation : voie cutanée +++, très peu utilisée par VO. Ne pas diffuser.



## Laurier noble

(*Laurus nobilis* L.)

Chémotype : 1,8 cinéole

Molécules d'intérêt : 1,8 cinéole (oxyde), acétate d' $\alpha$ -terpényle (ester), linalol (monoterpénol), eugénole-ME (éther)

Parties utilisées : feuilles et rameaux fructifiés

Famille : Lauracées

**Mémo** : c'est le couteau suisse des HE. C'est une HE qui donne confiance en soi (penser à la couronne de laurier de Jules César). C'est aussi l'HE antiputride par excellence.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
Anti-infectieuse légère, immunostimulante, bactéricide, virucide, fongicide	Acné, furoncles, eczéma Affections bronchiques, grippe Affections génito-urinaires de la femme Affections intestinales, hépatite virale	Linalol (monoterpénol) 1,8 cinéole (oxyde)
Antalgique puissante	Rhumatismes, arthrose, arthrite, PAR, contracture musculaire, crampes Odontalgie, gingivite, aphtes	Linalol (monoterpénol) 1,8 cinéole (oxyde) Méthyl-eugénole (éther)
Anticatarrhale, expectorante et mucolytique	Affections bronchiques, grippe	1,8 cinéole (oxyde)
Neurotonique, stimulante cérébrale	Angoisse, peurs, déprime, fatigue	Acétate d' $\alpha$ -terpényle (ester) Linalol (monoterpénol)
Cicatrisante	Plaies cutanées, acné, furoncles Aphoses, stomatites, parodontites, plaies buccales	Linalol (monoterpénol)
Régulatrice lymphatique	Adénopathies, drainages lymphatiques	1,8 cinéole (oxyde)
Propriétés insecticides	Acaris, poux, mites	
Tonique digestive, antispasmodique	Insuffisance hépatique, flatulences, colopathies fonctionnelles, hépatites virales	Acétate d' $\alpha$ -terpényle (ester) Méthyl-eugénole (éther)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
Allergisante	Lactones sesquiterpéniques	Modérer l'usage transcutané
Irritante des muqueuses sensibles	1,8 cinéole (oxyde)	Eviter l'application sur les muqueuses sensibles
Potentiellement carcinogène à long terme	Eugénole méthyl éther	Utilisation à court terme : 7 jours maximum
Addictive	Acétate d' $\alpha$ -terpényle (ester)	Utiliser à court terme
Enfants : contre-indiquée chez l'enfant de moins de 3 ans, déconseillée chez l'enfant de moins de 7 ans.		
Femmes enceintes : déconseillée au cours de la grossesse.		
Patients allergiques : contre-indiquée.		

**Voies d'utilisation** : toutes les voies peuvent être utilisées mais l'usage transcutané est à modérer et la VO doit être réservée au court terme (7 jours maximum).



## Lavande aspic (*Lavandula spica (latifolia)* Chaix)

Chémotype : linalol, 1,8 cinéole, camphre

Molécules d'intérêt : linalol (monoterpénol), 1,8 cinéole (oxyde), camphre = bornéone (cétone)

Parties utilisées : sommités fleuries

Famille : Lamiacées

Mémo : c'est l'HE de la douleur cutanée (piqûres, brûlures) : « L'aspic c'est bon quand ça pique »

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Cicatrisante et antalgique exceptionnelle</b>	Piqûres d'animaux venimeux : guêpe, scorpion, méduse, serpent Acnés suintantes, brûlures sévères, mycoses (pied d'athlète), psoriasis Plaies, ulcères, escarres Névralgies dentaires, céphalées, névrites Rhumatismes et polyarthrites rhumatoïdes	Camphre (cétone)
<b>Anticatarrhale, expectorante</b>	Infections microbiennes et virales : ORL (otites, sinusites, bronchites) Toux quinteuse, toux grasse	1,8 cinéole (oxyde) Camphre (cétone)
<b>Bactéricide et virucide : staphylocoque doré, colibacille, candida albicans</b>	Infections microbiennes et virales : ORL (otites, sinusites, bronchites) Acnés suintantes, brûlures sévères, mycoses (pied d'athlète) Zona, herpès	Linalol (monoterpénol) ++ 1,8 cinéole (oxyde)
<b>Antitoxique</b>	Piqûres d'animaux venimeux : guêpe, scorpion, méduse, serpent	Camphre (cétones)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Neurotoxique</b>	Camphre (cétone)	Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans, les femmes enceintes et allaitantes et les patients épileptiques
<b>Enfants</b> : contre-indiquée chez les enfants de moins de 7 ans (cétones neurotoxiques).		
<b>Femmes enceintes et allaitantes</b> : contre-indiquée au cours de la grossesse et de l'allaitement (cétones neurotoxiques).		
<b>Patients épileptiques</b> : contre-indiquée chez les patients ayant un traitement antiépileptique.		

**Voies d'utilisation** : surtout utilisée par voie locale mais toutes les voies d'administration peuvent être utilisées. Ne pas diffuser (cétones neurotoxiques).



## Lavande officinale (vraie, fine)

(*Lavandula vera* Miller, *Lavandula angustifolia* Mill., *Lavandula officinalis* Chaix)

Chémotype : acétate de linalyle, linalol

Molécules d'intérêt : acétate de linalyle (ester), linalol (monoterpénol)

Parties utilisées : sommités fleuries

Famille : Lamiacées

Mémo : c'est l'HE la plus polyvalente et très peu toxique.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
Antispasmodique puissante	Crampes, contractures et spasmes musculaires Toux	Acétate de linalyle (ester)
Calmante, sédative, antidépressive	Stress, anxiété, angoisses, dépression, tristesse Agitation, insomnie, nervosité	Acétate de linalyle (ester) Linalol (monoterpénol)
Cicatrisante puissante, régénératrice cutanée	Acné, eczéma, psoriasis, prurit, brûlure, plaie, dermite, couperose	
Antalgique et anti-inflammatoire	Rhumatismes	Acétate de linalyle (ester)
Antimicrobienne et antiseptique	Antipuces et anti poux (préventif)	Linalol (monoterpénol)
Hypotensive	HTA	Acétate de linalyle (ester)

### Toxicité

Aucune toxicité connue lorsqu'elle est utilisée aux doses physiologiques.

**Enfants** : à utiliser avec précaution chez les enfants à partir de 3 mois (sur avis médical), à diluer chez les enfants de moins de 3 ans.

**Femmes enceintes** : à utiliser avec précaution à partir du 3<sup>e</sup> mois de grossesse.

**Voies d'utilisation** : essentiellement par voie cutanée. La VO n'a que peu d'intérêt. Elle se prête bien à la voie respiratoire et à l'olfactothérapie.



## Lavandin super

(*Lavandula hybrida* Rev. clone *super*)

Chémotype : linalol, acétate de linalyle, camphre

Molécules d'intérêt : linalol (monoterpénol), acétate de linalyle (ester), camphre (cétone), 1,8 cinéole (oxyde)

Parties utilisées : sommités fleuries

Famille : Lamiacées

Mémo : c'est un mélange entre la lavande vraie et la lavande aspic.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Antispasmodique puissante</b>	Entérocolite infectieuse	Acétate de linalyle (ester)
<b>Décontracturante musculaire</b>	Crampes du sportif, contractures, stimulant sportif	Camphre (cétone)
<b>Calmante et relaxante</b>	Stress, anxiété Agitation, nervosité	Acétate de linalyle (ester) Linalol (monoterpénol)
<b>Antimicrobienne : bactéricide, fongicide, virucide</b>	Entérocolite infectieuse Rhinopharyngite, bronchite Antipuces-antipoux (préventif) Mycoses	Linalol (monoterpénol) ++ 1,8 cinéole (oxyde)
<b>Tonique, neurotonique</b>	Asthénie Stimulant sportif	Acétate de linalyle (ester) Linalol (monoterpénol)
<b>Anticatarrhale, expectorante</b>	Rhinopharyngite, bronchite	1,8 cinéole (oxyde) Camphre (cétone)
<b>Cicatrisante</b>	Dermatoses cicatricielles	Camphre (cétone)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Potentiellement neurotoxique</b>	Camphre (cétone)	Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante, les enfants de moins de 7 ans et les patients sous traitement antiépileptique.
<b>Enfants</b> : contre-indiquée chez les enfants de moins de 7 ans.		
<b>Femmes enceintes et allaitantes</b> : contre-indiquée au cours de la grossesse et de l'allaitement (camphre potentiellement neurotoxique).		
<b>Patients épileptiques</b> : contre-indiquée chez les patients ayant un traitement antiépileptique.		

**Voies d'utilisation** : toutes les voies peuvent être utilisées. La diffusion est à éviter (camphre).

## Lemon grass (Verveine des indes, Herbe à citron) (*Cymbopogon citratus* Stapf.)

Chémotype : géranial, néral

Molécules d'intérêt : citrals = géranial, néral (aldéhydes terpéniques), limonène (monoterpène), géraniol (monoterpénol).

Parties utilisées : herbe (parties aériennes)

Famille : Poacées

**Mémo** : c'est l'HE anti-inflammatoire, bonne alternative à la Gaulthérie pour les douleurs musculaires et articulaires : « les citrals, c'est bon quand on a mal ».

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Anti-inflammatoire et antalgique</b>	Douleurs rhumatismales, foulures, lombagos, tendinites Maux de gorge, laryngite, aphonie Eczéma, piqure de moustique Névralgies	Citrals : géranial, néral (aldéhydes terpéniques)
<b>Antivirale et antifongique ± antibactérienne</b>	Maux de gorge, laryngite Candidoses et mycoses Herpès	Citrals : géranial, néral (aldéhydes terpéniques) Géraniol (monoterpénol)
<b>Calmante et relaxante</b>	Dystonie neurovégétative sédatrice Stress, agitation, nervosité	Citrals : géranial, néral (aldéhydes terpéniques)
<b>Active la circulation lymphatique</b>	Cellulite	Citrals : géranial, néral (aldéhydes terpéniques) Limonène (monoterpène)
<b>Insectifuge</b>	Répulsive contre les moustiques	Citrals : géranial, néral (aldéhydes terpéniques)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Irritante oculaire et respiratoire</b>	Citrals (aldéhydes terpéniques)	Prudence chez les enfants de moins de 3 ans et les patients asthmatiques.
<b>Irritante cutanée et des muqueuses</b>	Citrals (aldéhydes terpéniques)	Diluer à 30 % maximum dans une HV pour usage cutané. CI par VO chez les patients présentant une gastrite, un RGO ou un ulcère.
<b>Enfants</b> : à utiliser avec précaution chez les enfants de moins de 3 ans (irritante).		
<b>Femmes enceintes</b> : à utiliser avec précaution à partir du 3 <sup>e</sup> mois de grossesse.		
<b>Patients asthmatiques</b> : déconseillée chez les patients asthmatiques.		

**Voies d'utilisation** : toutes les voies peuvent être utilisées, à diluer à 20 % dans une HV pour une utilisation cutanée.





## Mandarine rouge (*Citrus reticulata* Blanco)

Chémotype : limonène,  $\gamma$ -terpinène

Molécules d'intérêt : limonène (monoterpène), coumarines

Parties utilisées : zestes

Famille : Rutacées

**Mémo** : c'est l'essence la plus appropriée pour aider un traitement de sevrage d'une dépendance.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Calmante, relaxante, sédative</b>	Insomnie Angoisse Excitation	Limonène (monoterpène) Coumarines
<b>Modératrice du SNC</b>	Dystonie neurovégétative Psycho-active	Limonène (monoterpène) Coumarines
<b>Tonique digestive, légèrement laxative</b>	Dyspepsie, Gastralgie Aérophagie Hoquet	Limonène (monoterpène)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Photosensibilisante</b>	Coumarines	Eviter l'utilisation cutanée : ne pas appliquer sur des zones non couvertes, attendre 12 heures avant de s'exposer au soleil.
<b>Enfants</b> : contre-indiquée chez les enfants de moins de 3 ans.		
<b>Femmes enceintes</b> : à utiliser avec précaution à partir du 3 <sup>e</sup> mois de grossesse.		

**Voies d'utilisation** : toutes les voies peuvent être utilisées, ne pas s'exposer au soleil pendant 12 heures après application cutanée.

## Marjolaine à coquille (marjolaine des jardins) (*Origanum majorana* L.)

Chémotype : 4-terpinéol, cis tuyan-4-ol

Molécules d'intérêt : 4-terpinéol et cis tuyan-4-ol (monoterpénols),  $\gamma$ -terpinène (monoterpène), acétate de linalyle (ester)

Parties utilisées : parties aériennes fleuries

Famille : Lamiacées

**Mémo** : c'est l'HE pour préparer l'hiver (immunostimulante et anti-déprime). C'est aussi la plus appropriée pour le patient qui est replié sur lui-même (dans sa coquille).

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Neurotonique rééquilibrante générale</b>	Neurasténie, dépression, stress, examen, anxiété, agitation, asthme nerveux, surmenage intellectuel	4-terpinéol et cis tuyan-4-ol (monoterpénols) ++ $\gamma$ -terpinène (monoterpène) Acétate de linalyle (ester)
<b>Parasympathicotonique puissante</b>	Dystonies nerveuses avec toutes répercussions : - cardiovasculaires : tachycardies, hypertension - pulmonaires : dyspnées +++ - digestives : ulcères, gastralgies, colites +++ - sexuelles : éréthisme, obsessions +++ - neuropsychiques : anxiété, stress, oppressions +++	4-terpinéol et cis tuyan-4-ol (monoterpénols)
<b>Antibactérienne, antifongique</b>	Infections respiratoires et digestives Mycose cutanée	4-terpinéol et cis tuyan-4-ol (monoterpénols)
<b>Antalgique, anti-inflammatoire</b> <b>Antispasmodique</b>	Rhumatismes, névralgies	Acétate de linalyle (ester)
<b>Frénatrice thyroïdienne</b>	Hyperthyroïdie	

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Irritante cutanée possible</b>	$\gamma$ -terpinène (monoterpène)	A diluer dans une HV pour une utilisation locale chez un patient ayant une peau sensible.
<b>Enfants</b> : à utiliser avec précaution chez les enfants.		
<b>Femmes enceintes</b> : déconseillée au cours de la grossesse.		

**Voies d'utilisation** : toutes les voies peuvent être utilisées.





## Menthe poivrée (*Mentha x piperita* L. var. *officinalis*)

Chémotype : menthol, menthone

Molécules d'intérêt : menthol (monoterpénol), menthone (cétone), acétate de menthyle (ester), 1,8 cinéole (oxyde terpénique), pinènes (monoterpènes)

Parties utilisées : parties aériennes fleuries

Famille : Lamiacées

Mémo : effet frais.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Régulatrice et protectrice hépatique : cholérétique et cholagogue, pancréato-stimulante</b> <b>Tonique digestive</b>	Insuffisance hépato-pancréatique, hépatites Colites, ulcères, acidité gastrique, douleurs gastriques, dyspepsie Flatulences, ballonnements, dyspepsie, constipation Nausées, mal des transports, vomissements, céphalées, migraines	Menthone (cétone) → cholérétique et cholagogue Menthol (monoterpénol) → pancréato et hépato-stimulant 1,8 cinéole (oxyde) Pinènes (monoterpènes)
<b>Antalgique +++ locale pour les douleurs atténuées par le froid</b> <b>Anesthésiante</b>	Céphalées, migraines, coup, traumatisme Côlon irritable, colites, ulcères, acidité gastrique Douleurs musculaires, sciatique, arthrite, tendinite, douleurs de règles Prurit : piqures d'insectes, eczéma, urticaire, zona	Menthol (monoterpénol) +++ de par son effet vasoconstricteur. Menthone (cétone) Acétate de menthyle (ester)
<b>Tonique et stimulante cérébrale, dynamisante</b>	Asthénies, baby blues Leger aphrodisiaque	Menthol (monoterpénol) Acétate de menthyle (ester) 1,8 cinéole (oxyde)
<b>Antispasmodique</b>	Vomissements, colites	Acétate de menthyle (ester)
<b>Anti-inflammatoire intestinale et urinaire</b>	Côlon irritable (sous forme gastro-résistante) Colites, ulcères, acidité gastrique Infections urinaires, prostatite, coliques néphrétiques	Menthone (cétone) Acétate de menthyle (ester) 1,8 cinéole (oxyde)
<b>Anti-infectieuse, bactéricide, virucide, fongicide, vermicide</b>	Zona Rhinite, sinusite, laryngite	Menthol (monoterpénol) ++ Menthone (cétone) 1,8 cinéole (oxyde)
<b>Décongestionnante prostatique et nasale</b>	Rhinite, sinusite, laryngite, otite Infections urinaires, prostatite	Menthone (cétone) Pinènes (monoterpènes)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Hypertensive à haute dose</b>	Menthone (cétone)	Respecter les doses : maximum 3 gouttes par jour en VO
<b>Neurotoxique à haute dose</b>	Menthone (Cétone)	Respecter les doses : maximum 3 gouttes par jour en VO
<b>Risque allergique</b>	Menthol (monoterpénol)	Faire un test au pli du coude
<b>Enfants</b> : contre-indiquée chez les enfants de moins de 7 ans.		
<b>Femmes enceintes et allaitantes</b> : contre-indiquée au cours de la grossesse et de l'allaitement.		
<b>Patients épileptiques</b> : contre-indiquée (cétones neurotoxiques).		

Voies d'utilisation : utilisée par voie orale et cutanée, peut être utilisée pure chez les adultes mais sur une zone très localisée. Ne pas diffuser.



## Niaouli

(*Melaleuca quinquenervia* Cav. CT cinéole)

Chémotype : 1,8 cinéole, viridiflorol

Molécules d'intérêt : 1,8 cinéole (oxyde terpénique),  $\alpha$ -terpinéol (monoterpénol),  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes (terpènes), viridiflorol (sesquiterpénol)

Parties utilisées : feuilles

Famille : Myrtacées

Mémo : excellent antiviral en relais du Ravintsara.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Bactéricide : bon anti-infectieuse ORL, respiratoire, lymphoganglionnaire, génito-urinaire</b>	Otites, bronchites, rhinopharyngites, sinusites, rhume Staphylocoque doré, streptocoque $\beta$ -hémolytique	1,8 cinéole (oxyde) $\alpha$ -terpineol (monoterpénol)
<b>Excellente antivirale</b>	Grippe, bronchites, rhinopharyngites, sinusites, rhume, herpes, zona, varicelle, hépatites virales, entérites virales	$\alpha$ -terpineol (monoterpénol)
<b>Expectorante et anticatarrhale ++</b>	Bronchites, rhinopharyngites, sinusites, rhume	1,8 cinéole (oxyde) Pinènes (monoterpènes)
<b>Immunostimulante</b>		1,8 cinéole (oxyde) Pinènes (monoterpènes) $\alpha$ -terpineol (monoterpénol)
<b>Décongestionnante veineuse et lymphatique</b>	Varices, stases veineuses et lymphatiques, hémorroïdes, artérites	Viridiflorol (sesquiterpénol) 1,8 cinéole (oxyde) Pinènes (monoterpènes)
<b>Anti-inflammatoire</b>	Psoriasis, acné, rhumatismes, PAR, piqûres de moustiques	1,8 cinéole (oxyde)
<b>Radio-protectrice cutanée</b>	Prévention de lésions cutanée par radiothérapie	Viridiflorol (sesquiterpénol)
<b>Antifongique</b>	Mycose cutanée	$\alpha$ -terpineol (monoterpénol)
<b>Oestrogen-like</b>	Oligoménorrhée, aménorrhée, préménopause	Viridiflorol (sesquiterpénol)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Oestrogen-like</b>	Viridiflorol (sesquiterpénol)	Par précaution, à déconseiller chez les patients ayant un antécédent de cancer hormono-dépendant.
<b>Enfants</b> : contre-indiquée chez les enfants de moins de 3 ans, déconseillée chez les enfants de moins de 7 ans.		
<b>Femmes enceintes</b> : déconseillée au cours de la grossesse.		

**Voies d'utilisation** : toutes les voies peuvent être utilisées (cutanée, orale ou en diffusion).



## Origan compact (*Origanum compactum* Benth.)

Chémotype : carvacrol, thymol

Molécules d'intérêt : carvacrol, thymol (phénols), paracymène (monoterpène)

Parties utilisées : parties aériennes fleuries

Famille : Lamiacées

**Mémo** : on peut la qualifier d' « eubiotique » (favorisant le retour à la vie) parce qu'elle traite et prévient tous les risques bactériens sans détruire la flore intestinale saprophyte.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Anti-infectieuse puissante à large spectre +++ : bactéricide, mycobactéricide, fongicide, virucide, parasiticide</b>	Rhinites, pharyngites, angines, infections ORL, bronchites, sinusites. Entérocolites, dysentéries, diarrhées infectieuses Néphrites, cystites, prostatites Dermatoses infectieuses	Carvacrol, thymol (phénols)
<b>Immunostimulante (IgA)</b>	Inflammation (par action de terrain)	Carvacrol, thymol (phénols)
<b>Stimulante et tonique générale</b>	Asthénies profondes, épuisement nerveux	Carvacrol, thymol (phénols) Gamma-terpinène, p-cymène (monoterpènes)
<b>Réduction de la perméabilité intestinale</b>		

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Hépatotoxique</b>	Carvacrol, thymol (phénols)	Toujours associer à un protecteur hépatique. Pas d'utilisation prolongée (maximum 7 jours).
<b>Dermocaustique</b>	Carvacrol, thymol (phénols) Paracymène (monoterpène)	Eviter la voie cutanée, ou diluer dans une HV à 10 % maximum et ne pas appliquer sur une grande surface.
<b>Enfants</b> : contre-indiquée chez les enfants de moins de 7 ans. A utiliser avec précaution chez les enfants de 7 à 12 ans.		
<b>Femmes enceintes et allaitantes</b> : contre-indiquée au cours de la grossesse et de l'allaitement.		

**Voies d'utilisation** : VO avec un protecteur hépatique pour un traitement de courte durée (maximum 7 jours). Voie cutanée possible sur une petite surface et diluée dans une HV à 10 % maximum. Ne pas diffuser.



## Palmarosa (géranium des indes) (*Cymbopogon martinii* Wats var. *motia*)

Chémotype : géraniol

Molécules d'intérêt : géraniol (monoterpénol), acétate de géranyle (ester)

Parties utilisées : herbe (plante entière fleurie)

Famille : Poacées

Mémo : c'est l'HE de la peau par excellence : antifongique, décongestionnante, détranspirante.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
Antalgique +++	Cystites, urétrites, vaginites, cervicites	Acétate de géranyle (ester)
Tonique générale du système neuro-hormonal : utéro-, neuro-, cardiotonique	Fatigue cardiaque et nerveuse Favorise l'accouchement	Géraniol (monoterpénol)
Antibactérienne majeure à large spectre d'action Antifongique Antivirale	Entérites bactériennes, cystites, urétrites, vaginites, cervicites Soin des pieds, de la peau et des cheveux contre les mycoses Entérites virales Sinusites, otites, bronchites, rhinopharyngites	Géraniol (monoterpénol)
Immunostimulante		Géraniol (monoterpénol)
Décongestionnante tissulaire	Douleurs du sein : mastoses et cancer Acnés, eczémas secs et suintants Cellulite	Acétate de géranyle (ester)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
Potentiellement allergène	Géraniol (monoterpénol)	Faire un test au pli du coude avant de l'utiliser.
<b>Enfants</b> : déconseillée chez les enfants de moins de 3 ans ; utilisation possible en VL chez l'enfant de plus de 6 mois sur avis médical.		
<b>Femmes enceintes</b> : déconseillée au cours de la grossesse (potentiellement utérotonique).		

**Voies d'utilisation** : toutes les voies peuvent être utilisées. Elle est le plus souvent utilisée par voie cutanée et la diffusion est peu utilisée.

## Petit grain bigarade (ou bigaradier) (*Citrus aurantium* L. ssp *amara*)

Chémotype : acétate de linalyle, linalol

Molécules d'intérêt : acétate de linalyle (ester), linalol (monoterpénol), monoterpènes

Parties utilisées : feuilles de l'oranger amer

Famille : Rutacées

**Mémo** : très proche de la lavande vraie : contient esters et monoterpénols. C'est l'HE du businessman stressé.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Antispasmodique puissante</b>	Crampes musculaires Spasmes divers : spasmophilie, spasmes gynécologiques, spasmes nerveux	Acétate de linalyle (ester)
<b>Rééquilibrante nerveuse et émotionnelle, relaxante</b>	Angoisse, dystonie neurovégétative, insomnie, surmenage, lassitude, déprime, patients hyperémotifs	Acétate de linalyle (ester) Linalol (monoterpénol)
<b>Anti-inflammatoire</b>	Inflammations articulaires et tendineuses : arthrite, arthrose, contractures	Acétate de linalyle (ester)
<b>Anti-infectieuse</b>	Acné infectée, furoncles	Linalol (monoterpénol)

### Toxicité

Aucune toxicité connue lorsqu'elle est utilisée aux doses physiologiques.

**Enfants** : à utiliser avec précaution chez les enfants de moins de 3 ans.

**Femmes enceintes** : à utiliser avec précaution à partir du 3<sup>e</sup> mois de grossesse.

**Voies d'utilisation** : toutes les voies sont possibles.



## Ravintsara

(*Cinnamomum camphora* Sieb. CT cinéole)

Chémotype : 1,8 cinéole ; sabinène,  $\alpha$ -terpinéol

Molécules d'intérêt : 1,8 cinéole (oxyde), sabinène,  $\alpha$  et  $\beta$ -pinène (monoterpènes),  $\alpha$ -terpinéol (monoterpénol)

Parties utilisées : feuilles

Famille : Lauracées

Mémo : l'antivirale par excellence.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Anti-infectieuse</b> <b>Excellente antivirale +++</b> <b>Immunostimulante</b>	Affections des voies respiratoires et ORL : bronchites, sinusites, rhume Grippe ++, Herpes, zona, varicelle, Mononucléose, hépatite virale, entérites virales	1,8 cinéole (oxyde) $\alpha$ -terpineol (monoterpénol) Sabinène, pinènes (monoterpènes)
<b>Expectorante</b>	Affections des voies respiratoires et ORL : bronchites, sinusites, rhume	1,8 cinéole (oxyde) Sabinène, pinènes (monoterpènes)
<b>Neurotonique et stimulante : rééquilibrante générale</b>	Fatigue physique ou nerveuse, adolescents, déprime, angoisse	Sabinène, pinènes (monoterpènes) $\alpha$ -terpineol (monoterpénol)
<b>Inductrice du sommeil</b>	Insomnie	$\alpha$ -terpineol (monoterpénol)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Potentiellement sensibilisante à long terme</b>	Sabinène, pinènes (monoterpènes)	Eviter une utilisation quotidienne répétée au long cours
<b>Enfants</b> : déconseillée chez les enfants de moins de 3 ans ; utilisation possible en VL chez les enfants de plus de 6 mois sur avis médical.		
<b>Femmes enceintes et allaitantes</b> : déconseillée au cours de la grossesse et de l'allaitement.		

Voies d'utilisation : VO, VL, diffusion.





## Romarin 1,8 cinéole (*Rosmarinus officinalis* L. *cineoliferum*)

Chémotype : 1,8 cinéole

Molécules d'intérêt : 1,8 cinéole (oxyde), camphre (cétone)

Parties utilisées : sommités fleuries

Famille : Lamiacées

Mémo : le 1,8 cinéole est la molécule de la voie ORL par excellence.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Fluidifiante, anticatarrhale et expectorante, mucolytique +++</b>	Spécifique des affections pulmonaires et respiratoires de type infectieuses ou inflammatoires  Sinusites, otites séreuses, bronchites, toux quinteuses	1,8 cinéole (oxyde) ++ Camphre (cétone)
<b>Bactéricide variable (staph blanc, staph doré, strepto, E. coli)</b>	Entérocolite fermentaire, cystite	1,8 cinéole (oxyde)
<b>Fongicide (candida albicans)</b>		1,8 cinéole (oxyde)
<b>Virucide</b>		1,8 cinéole (oxyde)
<b>Antalgique externe</b>	Céphalées, algies rhumatismales, algies sportives	Camphre (cétone)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Neurotoxique et épileptisante</b>	Camphre (cétone)	Contre-indiquée chez le patient épileptique et utiliser avec prudence chez les enfants de moins de 12 ans. Ne pas diffuser.
<b>Abortive</b>	Camphre (cétone)	Contre-indiqué chez la femme enceinte.
<b>Stupéfiante en surdosage</b>	Camphre (cétone)	Ne pas dépasser 2 à 3 gouttes 3 fois par jour.
<b>Asséchante respiratoire</b>	1,8 cinéole (oxyde)	Contre-indiquée chez le patient asthmatique.
<b>Enfants</b> : contre-indiquée chez les enfants de moins de 3 ans (contient du 1,8 cinéole), déconseillée chez les enfants de moins de 12 ans (contient du camphre).		
<b>Femmes enceintes</b> : contre-indiquée au cours de la grossesse (cétones abortives et neurotoxiques).		
<b>Patients épileptiques</b> : contre-indiquée (camphre épileptisant).		
<b>Patients asthmatiques</b> : contre-indiquée par mesure de précaution (1,8 cinéole asséchant respiratoire).		

**Voies d'utilisation** : peut s'utiliser par voie cutanée ou orale. Ne pas diffuser.



## Romarin à verbénone (Romarin ABV) (*Rosmarinus officinalis* L. *verbenoniferum*)

Chémotype : verbénone, acétate de bornyle

Molécules d'intérêt : verbénone (cétone), acétate de bornyle (ester),  $\alpha$ -pinène (monoterpène)

Parties utilisées : sommités fleuries

Famille : Lamiacées

**Mémo** : la meilleure HE tonique hépato-biliaire : elle contrôle l'hépatotoxicité des phénols sans atténuer leur efficacité.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Tonique hépato-biliaire +++</b>	Insuffisances hépatiques et biliaires, hépatites, cirrhose Détoxifiante hépatique	Verbénone (cétone) ++ $\alpha$ -pinène (monoterpène)
<b>Anticatarrhale, mucolytique, expectorante +++</b>	Toux quinteuses, otites, sinusites, bronchites, congestion pulmonaire Leucorrhée, vaginite leucorrhéique	Verbénone (cétone) +++ $\alpha$ -pinène (monoterpène) : il n'agit que sur la sphère respiratoire
<b>Équilibrante physique et nerveuse, anti-dépressive</b>	Fatigue nerveuse, dépression, angoisse, plexus ou chakras bloqués	$\alpha$ -pinène (monoterpène) Acétate de bornyle (ester)
<b>Antispasmodique</b>	Spasmes digestifs	Acétate de bornyle (ester)
<b>Équilibrante endocrinienne (progestéronique)</b>	Régulation hypophyso-ovarienne et hypophyso-testiculaire, trouble endocrinien	
<b>Action vasculaire, mucopolitique, hypocholestérolémiante</b>	Cholestérol	Verbénone (cétone)
<b>Antivirale</b> <b>Immunostimulante</b> <b>Bactéricide</b>	Entérocolite virale, entérite virale	Verbénone (cétone) $\alpha$ -pinène (monoterpène)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Neurotoxique</b>	Verbénone (cétone)	Contre-indiquée chez les patients ayant un traitement antiépileptique.
<b>Action endocrinienne (progestéronique)</b>		CI en cas de mastose ou d'antécédent de cancer hormono-dépendant.
<b>Irritante cutanée possible</b>	$\alpha$ -pinène (monoterpène)	Diluer dans une HV pour les patients ayant une peau sensible.
<b>Enfants</b> : contre-indiquée chez les enfants de moins de 7 ans.		
<b>Femmes enceintes et allaitantes</b> : contre-indiquée au cours de la grossesse et de l'allaitement.		

**Voies d'utilisation** : la voie orale est la plus utilisée. Peut être utilisée par voie locale après dilution dans une HV. Ne pas diffuser.



## Sarriette vivace (Sarriette des montagnes) (*Satureja montana* L.)

Chémotype : carvacrol, paracymène

Molécules d'intérêt : carvacrol (phénol), paracymène (monoterpène), sesquiterpènes

Parties utilisées : rameaux fleuris

Famille : Lamiacées

Mémo : anti-infectieuse majeure.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Antibactérienne majeure (par désorganisation de la membrane bactérienne), antifongique, antiparasitaire</b>	Bronchites, sinusites, trachéites Diarrhées infectieuses, entérocolites Cystites, prostatites Plaies cutanées mycosiques et bactériennes	Carvacrol (phénol)
<b>Antalgique percutanée</b>	Arthrites, polyarthrites rhumatoïdes	Paracymène (monoterpène) Sesquiterpènes
<b>Immunostimulante</b>		Carvacrol (phénol) ++ Paracymène (monoterpène)
<b>Tonique générale</b>	Fatigue nerveuse, asthénie Hypotension	Carvacrol (phénol)
<b>Aphrodisiaque</b>	Impuissance masculine	Carvacrol (phénol)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Dermocaustique</b>	Carvacrol (phénol) Paracymène (monoterpène)	A diluer dans une HV à 10 % maximum pour une utilisation par voie locale.
<b>Hépatotoxique</b>	Carvacrol (phénol)	Pas d'utilisation prolongée (7 jours maximum). Toujours associer à une HE hépatoprotectrice pour la VO.
<b>Enfants</b> : contre-indiquée chez les enfants de moins de 7 ans, déconseillée chez les enfants de moins de 12 ans.		
<b>Femmes enceintes et allaitantes</b> : contre-indiquée au cours de la grossesse et de l'allaitement.		

**Voies d'utilisation** : voie orale en association avec une HE hépatoprotectrice, voie externe possible en dilution dans une HV à 10 % maximum. Ne pas diffuser, ne pas inhaler.



## Sauge sclarée

(*Salvia sclarea* L.)

Chémotype : linalol, sclaréol, acétate de linalyle

Molécules d'intérêt : sclaréol (diterpénol), acétate de linalyle (ester), germacrène D (sesquiterpène)

Parties utilisées : parties aériennes fleuries

Famille : Lamiacées

Mémo : c'est l'HE des femmes (ménopause, douleurs de règles, rééquilibrante nerveuse)

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
Oestrogen-like : HE gynéco-ovarienne pure, similitude du sclaréol avec les oestrogènes	Aménorrhées +++, dysménorrhées, règles abondantes, douleurs lombaires, leucorrhées, péri ménopause +++, troubles de la trophicité vaginale, migraines cataméniales	Sclaréol (diterpénol)
Régulatrice de la transpiration	Hypersudation	Sclaréol (diterpénol)
Améliore la circulation artérielle, phlébotonique	Varices, jambes lourdes, hémorroïdes	Sclaréol (diterpénol) Germacrène D (sesquiterpène)
Anti-inflammatoire	Cystite des jeunes filles Règles douloureuses	Germacrène D (sesquiterpène) Acétate de linalyle (ester)
Antispasmodique et rééquilibrante neurotrophe	Règles douloureuses	Acétate de linalyle (ester)
Relaxante et apaisante	Dépression, excès nerveux, sensibilité émotionnelle	Acétate de linalyle (ester) Germacrène D (sesquiterpène)
Aphrodisiaque		Sclaréol (diterpénol)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
Œstrogen-like	Sclaréol (diterpénol)	CI en cas de mastose ou d'antécédent de cancer hormono-dépendant (sein, utérus, ovaires, prostate).
<b>Enfants</b> : contre-indiquée chez les enfants de moins de 7 ans, déconseillée chez les enfants de moins de 12 ans.		
<b>Femmes enceintes et allaitantes</b> : contre-indiquée par mesure de précaution au cours de la grossesse et de l'allaitement.		

**Voies d'utilisation** : la voie locale est la plus utilisée. Elle peut aussi être utilisée par voie orale. Peut être diffusée.



## Thym à linalol (*Thymus vulgaris* L. *linaloliferum*)

Chémotype : linalol

Molécules d'intérêt : linalol (monoterpénol), acétate de linalyle (ester)

Parties utilisées : parties aériennes fleuries

Famille : Lamiacées

Mémo : anti-infectieuse douce : HE majeure pour les enfants.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
Antibactérienne Antivirale Antifongique Immunostimulante	Infections broncho-pulmonaires, bronchites, bronchopneumopathies, angines Gastrites et entérocolites Staphylocoques Cystite, pyélonéphrite, prostatite virale Candida albicans, mycose cutanée	Linalol (monoterpénol)
Tonique et astringente cutanée	Psoriasis, verrues Rides, ridules	Acétate de linalyle (ester)
Parasiticide vermifuge	Ascaris, oxyures, tænia	Linalol (monoterpénol)
Tonique et neurotonique	Fatigue nerveuse Dépression de l'enfant	Linalol (monoterpénol) Acétate de linalyle (ester)
Antispasmodique légère Antalgique	Rhumatismes musculaires	Linalol (monoterpénol) Acétate de linalyle (ester)

### Toxicité

Aucune toxicité connue lorsqu'elle est utilisée aux doses physiologiques

**Enfants** : à utiliser avec précaution chez les enfants de moins de 7 ans.

**Femmes enceintes** : déconseillée au cours de la grossesse.

**Voies d'utilisation** : toutes les voies d'utilisation sont possibles.



## Thym thujanol (*Thymus vulgaris* L. *thujanoliferum*)

Chémotype : thujanol-4

Molécules d'intérêt : thujanol-4 (monoterpénol), monoterpènes

Parties utilisées : parties aériennes fleuries

Famille : Lamiacées

Mémo : ne pas confondre avec le thym à thymol beaucoup plus toxique.

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
Anti-infectieuse, bactéricide, virucide, fongicide puissante	Angine (en sublingual), laryngite, grippe, pharyngite, bronchite, otite, sinusite, trachéite  Infections gynécologiques et urologiques  Stomatites, amygdalites, parodontites, gingivites  Infections intestinales  Dermites, mycoses cutanées	Thujanol-4 (monoterpénol) Monoterpènes
Immunostimulante (↑ IgA)	Angine, laryngite, grippe, pharyngite, bronchite, otite, sinusite, trachéite	Thujanol-4 (monoterpénol)
Stimulante et régénératrice hépatocytaire	Hépatites virales	Thujanol-4 (monoterpénol) : propriété spécifique
Réchauffante circulatoire	Syndrome de Raynaud (sublingual), extrémités froides	Thujanol-4 (monoterpénol) : propriété spécifique
Neurotonique, équilibrante (active sur le SNC et le SNA)	Asthénie, déprime, troubles nerveux	Thujanol-4 (monoterpénol) Monoterpènes

Toxicité	Molécule impliquée	Action
Possiblement irritante cutanée	Monoterpènes	Diluer dans une HV pour une utilisation locale
<b>Enfants</b> : à utiliser avec précaution chez les enfants.		
<b>Femmes enceintes</b> : à utiliser avec précaution à partir du 3 <sup>e</sup> mois de grossesse.		

Voies d'utilisation : toutes les voies peuvent être utilisées.



## Ylang ylang (*Cananga odorata* Hook & Thom.)

Chémotype : acétate de benzyle, farnésène

Molécules d'intérêt : germacrène D, β-caryophyllène, farnésène (sesquiterpènes), acétate de benzyle (ester), linalol (monoterpénol), paracrésol-ME (phénol-ME)

Parties utilisées : fleurs

Famille : Annonacées


Mémo : c'est l'HE de l'évasion, l'idée de lâcher prise (odeur, massages +++)

Propriétés	Indications	Molécules impliquées
<b>Antispasmodique puissante</b>	Spasmes gynécologiques	Esters
<b>Équilibrante nerveuse</b>	Dystonies nerveuses : stress, angoisses, insomnies, dépression, insomnie	Germacrène D, β-caryophyllène (sesquiterpènes) Esters Composés azotés
<b>Hypotensive et antiarythmique</b>	Tachycardie, hypertension artérielle, extrasystoles	Esters +++ Germacrène D, β-caryophyllène (sesquiterpènes)
<b>Tonique sexuelle, aphrodisiaque</b>	Asthénie sexuelle féminine +++, frigidité	Germacrène D, β-caryophyllène (sesquiterpènes) Esters Composés azotés
<b>Antalgique ++ Anti-inflammatoire</b>	Utilisation atmosphérique dans certains centres hospitaliers Douleurs cancéreuses, soins palliatifs Arthrose, arthrite, tendinites, claquages, contractures musculaires, courbatures	Acétate de benzyle (esters) +++ Germacrène D, β-caryophyllène (sesquiterpènes) Esters
<b>Tonique cutanée</b>	Protection locale après une radiothérapie	Germacrène D, β-caryophyllène (sesquiterpènes)

Toxicité	Molécule impliquée	Action
<b>Irritante cutanée possible</b>	Contient des monoterpènes	Diluer dans une HV pour un usage local.
<b>Enfants</b> : contre-indiquée chez les enfants de moins de 7 ans.		
<b>Femmes enceintes</b> : contre-indiquée au cours de la grossesse.		

**Voies d'utilisation** : elle s'utilise très souvent en diffusion ou par voie olfactive. Elle peut être utilisée par voie locale diluée dans une HV. La voie interne est réservée aux thérapeutes.

## Sommaire des pathologies



### **Sphère digestive**

Ballonnements  
Coliques  
Constipation  
Détoxifiant hépatique  
Diarrhée infectieuse  
Dyspepsie  
Hoquet  
Nausées, vomissements, mal des transports  
RGO et brûlures d'estomac



### **Sphère ORL**

Bronchite aiguë  
Grippe  
Maux de gorge  
Otite  
Rhinite allergique  
Rhume  
Sinusite  
Toux grasse  
Toux sèche




### **Sphère neurologique**

Agitation, excitation, nervosité, irritabilité, crise de nerfs  
Angoisse, anxiété, phobies, choc émotionnel, patient hypersensible  
Dépendances, sevrage tabagique, sevrage aux hypnotiques  
Fatigue intellectuelle, concentration, mémoire  
Frigidité féminine  
Impuissance masculine  
Stress, trac d'examen, palpitation  
Troubles de l'humeur, déprime  
Troubles du sommeil



### **Sphère de la douleur**

Céphalées, migraines  
Contracture, courbature, crampe, préparation à l'effort  
Douleurs articulaires (arthrose, arthrite, goutte, rhumatismes)  
Entorse, foulure  
Hématomes, ecchymoses  
Lombalgie, lumbago, sciatique  
Tendinite



### **Sphère cutanée**

Acné  
Brûlures, coup de soleil  
Cellulite, peau d'orange  
Coupure superficielle, égratignure  
Crevasses, gerçures  
Eczéma et peau atopique  
Furoncles et panaris  
Herpès labial  
Mycoses des ongles et des pieds  
Piqures de guêpes, abeilles, moustiques et orties  
Poux : prévention  
Prévention piqures de moustiques  
Rides, vieillissement cutané et vergetures  
Transpiration excessive  
Urticaire et allergies cutanées  
Verrues  
Zona



### **Sphère circulatoire**

Acouphènes  
Epistaxis  
Hémorroïdes  
Syndrome de Raynaud  
Varices, insuffisance veineuse, jambes lourdes



### **Sphère urinaire**

Confort urinaire, élimination  
Infection urinaire, cystite  
Prostatite, hypertrophie bénigne temporaire de la prostate



### **Pathologies féminines**

Douleurs de règles (dysménorrhée)  
Myose vaginale  
Troubles de la ménopause



### **Pathologies bucco-dentaires**

Abcès bucco-dentaire  
Aphtes  
Douleurs dentaires  
Gingivite





# BALLONNEMENTS

Sensation de gonflement du ventre due à une production de gaz dans le système digestif entraînant des flatulences ou des éructations.

## CONSEILS

VO		VL	
Basilic exotique + Citron jaune	1 goutte 1 goutte	Basilic exotique + Menthe poivrée	Mélange à 20-30 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV macadamia	
3 fois par jour Maximum 5 jours		Appliquer quelques gouttes du mélange 3 fois par jour En massage sur la zone douloureuse	

## HE principale : Basilic exotique (*Ocimum basilicum* L.)

Drogue: sommités fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Chavicol (ether)	Antispasmodique musculotrope puissante Tonique digestive et hépato-biliaire Antalgique

Irritante cutanée

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes. A diluer dans une HV à 50 % maximum pour la VC.

## Association : Citron jaune (*Citrus limon* L.)

Molécule	Activité
Limonène (monoterpène)	Stimulante digestive et hépatique, carminative
Citrals (aldéhydes terpéniques)	

Photosensibilisante

Conseils : pas d'exposition solaire 12 heures après application.

## Alternative au basilic exotique (VO ou VL) : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Molécule	Activité
Acétate de menthyle (ester)	Antispasmodique et anti- inflammatoire intestinale
1,8 cinéole (oxyde)	Tonique digestive et anti- inflammatoire intestinale
Pinènes (monoterpènes)	Tonique digestive
Menthol (monoterpénol)	Pacréato et hépato-stimulante
Menthone (cétone)	Anti-inflammatoire intestinale

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.





# COLIQUES

Douleur intense du gros intestin. Très souvent ressenties comme des crampes au niveau de l'abdomen par les nourrissons et exprimées par des pleurs plus de 3 heures par jour.

## CONSEILS

VO		VL	
Estragon + Menthe poivrée + Citron jaune (hépatoprotecteur)	1 goutte 1 goutte 1 goutte	Estragon + Menthe poivrée	Mélange à 10-20 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV macadamia	
3 fois par jour Maximum 5 jours		3 fois par jour En massage dans le sens des aiguilles d'une montre sur l'abdomen	

### HE principale : Estragon (*Artemisia dracunculus* L.)

Droque: sommités fleuries

Irritante cutanée

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Chavicol ME (éther)	Très antispasmodique neuromusculaire

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes. A diluer dans une HV à 50 % maximum en VC.

### Association (VO ou VL) : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Molécule	Activité
Menthone (cétone)	Anti-inflammatoire intestinale
Acétate de menthyle (ester)	
1,8 cinéole (oxyde)	
Acétate de menthyle (ester)	Antispasmodique

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.

### Alternative de l'estragon (VO ou VL) : Basilic exotique (*Ocimum basilicum* L.)

Molécule	Activité
Chavicol ME (éther)	Antispasmodique

Irritante cutanée

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes. A diluer dans une HV à 50 % maximum pour la VC.

### Alternative de l'estragon (VO ou VL) : Camomille noble (*Chamaemelum nobile* L.)

Molécule	Activité
Angélate d'isobutyle (ester)	Antispasmodique

A utiliser chez les enfants, diluée dans une HV, par VL en massages de l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre.



# CONSTIPATION

Ralentissement du transit intestinal générant un retard ou une difficulté d'évacuation des selles : moins de 3 selles par semaine.

## CONSEILS

VO		VL	
Gingembre ± Romarin à verbénone	1 goutte 1 goutte	Gingembre + Romarin à verbénone	Mélange à 10-20 %
Dans une dose de laxatif lubrifiant		Dans HV macadamia	
Si besoin Maximum 3 fois par jour		3 fois par jour En massage dans le sens des aiguilles d'une montre sur l'abdomen	

### HE principale : Gingembre (*Zingiber officinale* L.)

Droque: rhizomes

Relation structure activité	
Molécules	Activité
$\alpha$ -zingibérène (sesquiterpène)	Tonique digestive, carminative et stomachique +++ : provoque l'expulsion des gaz intestinaux, augmente l'activité des enzymes digestives
Camphène (monoterpène)	
Citrals (aldéhydes terpéniques)	

Irritante  
cutanée

Conseils : à diluer dans une HV pour la VL.

Association (VO ou VL) : Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis* L. *verbenoniferum*)

Molécule	Activité
Verbénone (cétone) ++	Tonique hépato-biliaire et digestive
$\alpha$ -pinène (monoterpène)	

Neurotoxique

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes, patients épileptiques et patients ayant un antécédent de cancer hormonodépendant.

Alternative du romarin à verbénone (VO ou VL) : Citron jaune (*Citrus limon* L.)

Molécule	Activité
Limonène (monoterpène)	Stimulante digestive et hépatique
Citrals (aldéhydes terpéniques)	

Photosensibilisante

Conseils : pas d'exposition solaire 12 heures après l'application.

Alternative du gingembre (VO ou VL) : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Tonique digestive
Pinènes (monoterpènes)	

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.



# DÉTOXIFIANT HÉPATIQUE

Les symptômes d'un foie engorgé peuvent être nombreux : fatigue, maux de tête, digestion difficile, estomac gonflé et douloureux.

## CONSEILS

<b>VO</b>	
Romarin à verbénone	1 goutte
+ Citron jaune	1 goutte
Sur un comprimé neutre	
1 à 2 fois par jour	
5 jours sur 7 pendant 15 jours à 1 mois	

**HE principale : Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis verbenoniferum* L.)**

Drogue: rameaux fleuris

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Verbénone (cétone) ++	Tonique hépato-biliaire +++
$\alpha$ -pinène (monoterpène)	

Neurotoxique

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes, patients épileptiques et patient ayant un antécédent de cancer hormonodépendant.

**Association : Citron jaune (*Citrus limon* L.)**

Molécule	Activité
Citral (aldéhyde terpénique)	Tonique et protectrice hépatique

Photosensibilisante

Conseils : pas d'exposition solaire 12 heures après application.

**Alternative au citron jaune : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)**

Molécule	Activité
Menthone (cétone) → cholérétique et cholagogue	Régulatrice et protectrice hépatique
Menthol (monoterpénol) → hépatostimulant	

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.



# DÉTOXIFIANT HÉPATIQUE

Les symptômes d'un foie engorgé peuvent être nombreux : fatigue, maux de tête, digestion difficile, estomac gonflé et douloureux.

## CONSEILS

<b>VO</b>	
Romarin à verbénone	1 goutte
+ Citron jaune	1 goutte
Sur un comprimé neutre	
1 à 2 fois par jour	
5 jours sur 7 pendant 15 jours à 1 mois	

**HE principale : Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis verbenoniferum* L.)**

Drogue: rameaux fleuris

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Verbénone (cétone) ++	Tonique hépato-biliaire +++
$\alpha$ -pinène (monoterpène)	

Neurotoxique

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes, patients épileptiques et patients ayant un antécédent de cancer hormonodépendant.

**Association : Citron jaune (*Citrus limon* L.)**

Molécule	Activité
Citral (aldéhyde terpénique)	Tonique et protectrice hépatique

Photosensibilisante

Conseils : pas d'exposition solaire 12 heures après application.

**Alternative au citron jaune : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)**

Molécule	Activité
Menthone (cétone) → cholérétique et cholagogue	Régulatrice et protectrice hépatique
Menthol (monoterpénol) → hépatostimulant	

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.



# DYSPEPSIE

Digestion douloureuse et difficile survenant après ou au cours d'un repas, sans lésion organique.

## CONSEILS

VO		VL	
Menthe poivrée ± Citron jaune	1 goutte 1 goutte	Menthe poivrée ± Basilic exotique	Mélange à 20-30 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV macadamia	
3 fois par jour Maximum 5 jours		Quelques gouttes du mélange 3 fois par jour En massage dans le sens des aiguilles d'une montre sur l'abdomen	

## HE principale : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Drogue : parties aériennes

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Menthone (cétone)	Cholérétique et cholagogue
Menthol (monoterpénol)	Hépatostimulante
1,8 cinéole (oxyde)	Stimulante exocrine digestive
Pinènes (monoterpènes)	Tonique digestive

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.

Association : Citron jaune (*Citrus limon* L.) par VO

Molécule	Activité
Limonène (monoterpène)	Stimulante digestive et hépatique, carminative
Citral (aldéhyde terpénique)	

Photosensibilisante

Conseils : pas d'exposition solaire pendant 12 heures après l'application.

Alternative de la menthe poivrée : Basilic exotique (*Ocimum basilicum* L.) par VO ou VL

Molécule	Activité
Chavicol (ether)	Tonique digestive et hépatobiliaire, antispasmodique musculotrope puissante

Irritante cutanée

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes. A diluer à 50 % au maximum pour la VC.



# HOQUET

Contraction spasmodique subite, intermittente et involontaire du diaphragme, accompagnée d'une constriction de la glotte avec vibration des cordes vocales et émission d'un bruit guttural.

## CONSEILS

VO		VL	
Basilic exotique + Citron jaune	2-3 gouttes 1 goutte	Basilic exotique ± Camomille noble	Mélange à 20-30 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV macadamia	
En 1 prise		Quelques gouttes en massage sur le plexus solaire	

### HE principale : Basilic exotique (*Ocimum basilicum* L.)

Drogue: sommités fleuries

Irritante cutanée

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Chavicol (éther)	Antispasmodique musculotrope puissant +++

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes. A diluer dans une HV à 50 % maximum pour la VC.

### Association (VO) : Citron jaune (*Citrus limon* L.)

Molécule	Activité
Citrals (aldéhydes terpéniques)	Tonique et protectrice hépatique

Photosensibilisante

Conseils : pas d'exposition solaire 12 heures après une application en VC.

### Alternative du basilic exotique (VO ou VC) : Estragon (*Artemisia dracunculus* L.)

Molécule	Activité
Chavicol (éther)	Très antispasmodique neuromusculaire +++

Irritante cutanée

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes. A diluer dans une HV à 50 % maximum pour la VC.

### Alternative du basilic exotique (VC pour enfants) : Camomille noble (*Chamaemelum nobile* L.)

Molécule	Activité
Angélate d'isobutyle (ester)	Antispasmodique puissante



# NAUSÉES, VOMISSEMENTS, MAL DES TRANSPORTS

La nausée est caractérisée par une envie de vomir et une sensation de mal être. Elle peut aboutir au vomissement qui est l'expulsion du contenu de l'estomac par la bouche.

## CONSEILS

Voie inhalée		Voie locale	
Menthe poivrée ± Citron jaune	2 gouttes 1 goutte	Menthe poivrée ± Gingembre	1 goutte de chaque
Sur un mouchoir à respirer		Pure sur la partie interne des poignets : évite le rejet par VO	
Dès qu'il y a une nausée Plusieurs fois pendant le transport		Dès qu'il y a nausée ou vomissement La veille et juste avant le départ	

### HE principale : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Drogue: parties aériennes fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Menthone (cétone)	Anti-nauséuse
Menthol (monoterpénol)	
Acétate de menthyle (ester)	Antispasmodique pour les vomissements

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.

### Association : Gingembre (*Zingiber officinale* L.)

Molécule	Activité
Citrals (aldéhydes terpéniques)	Anti-nauséuse

Alternative de la menthe poivrée (enfants, femme enceinte ; VO ou VL) : Citron jaune (*Citrus limon* L.)

Molécule	Activité
Citrals (aldéhydes terpéniques)	Anti-nauséuse

Photosensibilisante

Conseils : pas d'exposition solaire 12 heures après application.





# RGO ET BRÛLURES D'ESTOMAC

Le reflux gastro-œsophagien (RGO) est la remontée anormale d'une partie du contenu acide de l'estomac dans l'œsophage. Le RGO est souvent associé à une douleur au niveau de l'estomac ou de l'œsophage liée à cette acidité.

## CONSEILS

VO	
Gingembre ± Menthe poivrée	1 goutte 1 goutte
Dans une cuillère à soupe d'huile végétale alimentaire pour tapisser la muqueuse digestive	
2 à 3 fois par jour Pendant 5 à 7 jours	

## HE principale : Gingembre (*Zingiber officinale* L.)

Drogue: rhizomes

Relation structure activité	
Molécule	Activité
α-zingibérène (sesquiterpène)	Antiulcéreuse Cicatrisante digestive Antalgique et anti-inflammatoire
Citrals (aldéhydes terpéniques)	Cicatrisante digestive Antalgique et anti-inflammatoire
Camphène (monoterpène)	Cicatrisante digestive

## Association : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Molécule	Activité
Menthone (cétone)	Régulatrice et protectrice hépatique : cholérétique et cholagogue, pancréato-stimulante
Menthol (monoterpénol)	
Menthone (cétone)	Anti-inflammatoire intestinale
Acétate de menthyle (ester)	
1,8 cinéole (oxyde)	

**Conseils :** CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.

**Neurotoxique  
Abortive**





# BRONCHITE AIGÛE

Inflammation de la muqueuse bronchique le plus souvent due à un virus. Elle se manifeste par une toux grasse, parfois une gêne respiratoire et une asthénie.

## CONSEILS

VL	
Eucalyptus globuleux + Ravintsara	Mélange à 20-30 %
Dans HV macadamia	
3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour, en massage sur le plexus solaire	

## HE principale : Eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*)

Drogue: feuilles et extrémités des rameaux

Relation structure activité	
Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Expectorante et fluidifiante, virucide, mucolytique
Globulol (sesquiterpénoïde)	Expectorante et fluidifiante
$\alpha$ et $\beta$ -pinènes (monoterpènes)	Antiseptique respiratoire
Cétones	Mucolytique

Asséchante respiratoire  
Neurotoxique

Conseils : CI enfants < 7 ans, patients asthmatiques et épileptiques.

## Association : Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)

Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Anti-infectieuse des voies respiratoires
$\alpha$ -terpénoïde (monoterpénoïde)	
1,8 cinéole (oxyde)	Immunostimulante
$\alpha$ -terpénoïde (monoterpénoïde)	
Sabinène, pinènes (monoterpènes)	Expectorante
1,8 cinéole (oxyde)	
Sabinène, pinènes (monoterpènes)	
$\alpha$ -terpénoïde (monoterpénoïde)	Excellente antivirale +++

Conseils : à éviter chez les patients asthmatiques. CI enfants < 3 ans, déconseillée chez les femmes enceintes.

## Alternative de l'eucalyptus globuleux : Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Expectorante et fluidifiante Décongestionnante Antivirale et immunostimulante
Monoterpènes	Antiseptique
$\alpha$ -terpénoïde (monoterpénoïde)	Antivirale et immunostimulante

Conseils : à éviter chez les patients asthmatiques.



# GRIPPE

La grippe est une maladie infectieuse contagieuse qui sévit par épidémies saisonnières à l'automne et à l'hiver, caractérisé par une forte fièvre, des frissons, une céphalée, une asthénie, des myalgies, et des symptômes ORL tels qu'une congestion nasale, une rhinorrhée et une toux sèche.

## CONSEILS

VO		VL	
Ravintsara ± Niaouli	2 gouttes 1 goutte	Ravintsara ± Niaouli	Mélange à 20-30 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV macadamia	
3 fois par jour Pendant 5 à 7 jours		3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour En massage sur le plexus solaire	

NB : 1 gouttes matin et soir sur les poignets en préventif.

### HE principale : Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)

Drogue: feuilles

Relation structure activité	
Molécule	Activité
α-terpineol (monoterpénol)	Excellente antivirale +++ Immunostimulante
1,8 cinéole (oxyde)	
Sabinène, pinènes (monoterpènes)	
α-terpineol (monoterpénol)	

Conseils : à éviter chez les patients asthmatiques. CI enfants < 3 ans. Déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes.

Le Ravintsara peut aussi être utilisé en prévention ORL en automne-hiver au long cours à raison d'une goutte par jour le matin, 5 jours sur 7, par voie orale ou sur la face interne des poignets si besoin (voie d'urgence).

### Association : Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)

Molécule	Activité
α-terpineol (monoterpénol)	Excellente antivirale +++ Immunostimulante
1,8 cinéole (oxyde)	
Pinènes (monoterpènes)	
α-terpineol (monoterpénol)	

Oestrogen-like

Conseils : CI en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants, femmes enceintes et allaitantes et enfants < 3 ans. A éviter chez les patients asthmatiques.



# MAUX DE GORGE

Inflammation du pharynx qui cause une douleur interne au niveau de la gorge.

## CONSEILS

VO		VL	
Lemon grass + Thym thujanol	2 gouttes 1 goutte	Lemon grass + Arbre à thé	Mélange à 20 %
Dans une cuillère à café de miel		Dans HV macadamia	
3 à 4 fois par jour Pendant 5 jours		3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour En massage externe au niveau de la gorge	

### HE principale : Lemon grass (*Cymbopogon citratus*)

Droque: parties aériennes

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Citral (aldéhyde terpénique)	Anti-inflammatoire et antalgique
Citral (aldéhyde terpénique)	
Géranol (monoterpénol)	Antivirale

Irritante cutanée  
et des muqueuses

**Conseils** : CI si RGO, gastrite, ulcère ; à éviter chez les patients asthmatiques. A diluer à 50 % maximum pour la VL.

### Association : Thym à tujanol (*Thymus vulgaris L. thujanoliferum*)

Molécule	Activité
Tujanol-4 (monoterpénol)	Anti-infectieuse, bactéricide, virucide Immunostimulante

### Alternative du lemon grass : Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)

Molécule	Activité
4-terpinéol (monoterpénol)	Antibactérienne à large spectre
Sesquiterpènes	Anti-inflammatoire
4-terpinéol (monoterpénol)	Antivirale
γ-terpinène (monoterpène)	

### Alternative du thym à tujanol : Thym à linalol (*Thymus vulgaris L. linaloliferum*)

Molécule	Activité
Linalol (monoterpénol)	Antibactérienne et virucide



# OTITE

Une otite est une inflammation aigüe de l'oreille, le plus souvent d'origine infectieuse.

## CONSEILS

VL	
Eucalyptus radié + Lavande aspic	Mélange à 20-30 %
Dans HV macadamia	
3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour En massage à l'arrière des oreilles Ne jamais instiller d'HE directement dans l'oreille.	

## HE principale : Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

Drogue: feuilles et extrémités des rameaux

Relation structure activité	
Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Fluidifiante, décongestionnante Antibactérienne
$\alpha$ -terpinéol (monoterpénol)	Antibactérienne
Monoterpènes	Antiseptique

Conseils : à éviter chez les patients asthmatiques.

Association : Lavande aspic (*Lavandula spica*)

Molécule	Activité
Camphre (cétone)	Antalgique exceptionnelle
Linalol (monoterpénol)	Bactéricide
1,8 cinéole (oxyde)	

Neurotoxique

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.

Alternative de l'eucalyptus radié : Romarin à 1,8 cinéole (*Rosmarinus officinalis L. cineoliferum*)

Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Fluidifiante et bactéricide
Camphre (cétone)	Antalgique externe

Neurotoxique  
Asséchante respiratoire

Conseils : CI enfants < 3 ans, femmes enceintes et allaitantes, patients épileptiques et patients asthmatiques.



# RHINITE ALLERGIQUE

Association de symptômes liés à une réaction à un allergène (tels pollens, poils, acariens) : éternement, nez qui coule clair et conjonctivite.

## CONSEILS

VO		VL	
Estragon + Eucalyptus globuleux	1 goutte 1 goutte	Estragon + Eucalyptus globuleux	Mélange à 10-20 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV macadamia	
3 fois par jour Pendant 5 jours		3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour En massage sur le plexus solaire ou sur les poignets	

## HE principale : Estragon (*Artemisia dracunculus* L.)

Drogue: sommités fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Chavicol ME (éther)	Antiallergique

**Dermocaustique**

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes. A diluer dans une HV à 20 % maximum en VC.

Traitement de courte durée (maximum 7 jours) car estragole possiblement mutagène.

## Association : Eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*)

Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Expectorante et fluidifiante
Globulol (sesquiterpénol)	
Cétones	Mucolytique
1,8 cinéole (oxyde)	

**Neurotoxique  
Asséchante respiratoire**

Conseils : CI enfants < 7 ans, patients asthmatiques et épileptiques.

## Alternative de l'eucalyptus globuleux : Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Expectorante et fluidifiante Décongestionnante

Conseils : à éviter chez les patients asthmatiques.



# RHUME

Infection virale des muqueuses des voies respiratoires entraînant une inflammation de ces muqueuses et une sécrétion continuelle de mucus, associées généralement à une toux, un enrouement et parfois un peu de fièvre.

## CONSEILS

VI		VL	
Eucalyptus radié + Ravintsara	5 gouttes 5 gouttes	Eucalyptus radié + Ravintsara	Mélange à 20-30 %
En inhalation		Dans HV macadamia	
A utiliser au moins 3 fois par jour		3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour En massage sur le plexus solaire	

NB : VO possible 1 goutte de chaque 2 fois par jour sur un comprimé neutre.

## HE principale : Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

Drogue: feuilles et extrémités des rameaux

Relation structure activité	
Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Expectorante et fluidifiante Décongestionnante
Monoterpènes	Antiseptique

Conseils : à éviter chez les patients asthmatiques.

Association : Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)

Molécule	Activité
$\alpha$ -terpineol (monoterpénol)	Excellente antivirale
1,8 cinéole (oxyde)	
Sabinène, pinènes (monoterpènes)	Immunostimulante
1,8 cinéole (oxyde)	
Sabinène, pinènes (monoterpènes)	
$\alpha$ -terpineol (monoterpénol)	

Conseils : à éviter chez les patients asthmatiques. CI enfants < 3 ans, déconseillée chez les femmes enceintes.

Alternative du ravintsara : Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)

Molécule	Activité
$\alpha$ -terpineol (monoterpénol)	Excellente antivirale
1,8 cinéole (oxyde)	
Pinènes (monoterpènes)	Immunostimulante
1,8 cinéole (oxyde)	
Pinènes (monoterpènes)	
$\alpha$ -terpineol (monoterpénol)	

Oestrogen-like

Conseils : CI en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants, femmes enceintes et allaitantes et enfants < 3 ans. A éviter chez les patients asthmatiques.



# SINUSITE

Inflammation des muqueuses qui recouvrent l'intérieur des sinus, parfois due à une infection, créant une douleur parfois intense et pouvant s'accompagner d'une rhinite.

## CONSEILS

VL	
Eucalyptus radié + Menthe poivrée	Mélange à 20-30 %
Dans HV macadamia	
3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour En massage sur la zone douloureuse (à distance des yeux)	

## HE principale : Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

Drogue: feuilles et extrémités des rameaux

Relation structure activité	
Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Décongestionnante et fluidifiante Antivirale

Conseils : à éviter chez les patients asthmatiques.

Association : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Molécule	Activité
Menthol (monoterpénol) +++	Antalgique locale
Menthone (cétone)	
Acétate de menthyle (ester)	
Menthone (cétone)	Décongestionnante
Pinènes (monoterpènes)	

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI femmes enceintes ou allaitantes, enfants < 7 ans et patients épileptiques.

Alternative de l'eucalyptus radié : Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)

Molécule	Activité
4-terpinéol (monoterpénol)	Antivirale et immunostimulante
γ-terpinène (monoterpène)	Antivirale et immunostimulante
Sesquiterpènes	Anti-inflammatoire

Alternative de la menthe poivrée : Lavande aspic (*Lavandula spica*)

Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Anticatarrhale et expectorante
Camphre (cétone)	Antalgique, anticatarrhale et expectorante

Neurotoxique

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes, enfants < 7 ans et patients épileptiques.





# TOUX GRASSE

Toux productive permettant l'évacuation du mucus et des particules néfastes qu'il contient. C'est un phénomène utile de défense de l'organisme.

## CONSEILS

VO		VL	
Eucalyptus globuleux ± Ravintsara	1 goutte 1 goutte	Eucalyptus globuleux ± Ravintsara	Mélange à 10-20 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV macadamia	
3 fois par jour Pendant 5 jours		3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour En massage sur le plexus solaire	

## HE principale : Eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*)

Droque: feuilles et extrémités des rameaux

Relation structure activité	
Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Expectorante et fluidifiante
Globulol (sesquiterpénol)	
1,8 cinéole (oxyde)	Mucolytique
Cétones	
α et β-pinènes (monoterpènes)	Antiseptique respiratoire

Asséchante respiratoire  
Neurotoxique

Conseils : CI enfants < 7 ans, patients asthmatiques et épileptiques.

Association : Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)

Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Expectorante
Sabinène, pinènes (monoterpènes)	
1,8 cinéole (oxyde)	Anti-infectieuse
α-terpineol (monoterpénol)	

Conseils : à éviter chez les patients asthmatiques. CI enfants < 3 ans. Déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes.

Alternative de l'eucalyptus globuleux : Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Expectorante et fluidifiante
1,8 cinéole (oxyde)	
α-terpineol (monoterpénol)	Anti-infectieuse

Conseils : A éviter chez les patients asthmatiques.





# TOUX SÈCHE

Toux non productive due à une irritation des muqueuses de la gorge ou des bronches. C'est un phénomène non utile.

## CONSEILS

VO		VL	
Cyprès ± Eucalyptus radié	1 goutte 1 goutte	Cyprès ± Eucalyptus radié	Mélange à 10-20 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV macadamia	
3 fois par jour Maximum 5 jours		3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour En massage sur le plexus solaire	

## HE principale : Cyprès (*Cupressus sempervirens* L.)

Drogue: rameaux

Relation structure activité	
Molécule	Activité
α-pinène, δ3-carène (monoterpènes)	Antitussive, antispasmodique

Oestrogen-like

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants.

## Association : Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

Molécule	Activité
Monoterpènes	Antiseptique, antitussive

Conseils : à éviter chez les patients asthmatiques.

## Association : Lavande vraie (*Lavandula vera*)

Molécule	Activité
Acétate de linalyle (ester)	Antispasmodique



# AGITATION, EXCITATION, NERVOSITÉ, IRRITABILITÉ, CRISE DE NERFS

État d'excitation nerveuse passagère suite à des stimulations extérieures négatives vécues péniblement.

## CONSEILS

Face interne des poignets		Voie inhalée
Lavande vraie + Camomille romaine	1 goutte 1 goutte	Lavande vraie + Camomille romaine
Quelques gouttes du mélange directement sur la face interne des poignets puis inspirer		Dans un inhalateur de poche
Dès que l'état d'agitation est présent Maximum 5 fois par jour		Dès que l'état d'agitation est présent Maximum 5 fois par jour

NB : le choix de l'odeur est important et très personnel parmi les nombreuses HE équilibrantes nerveuses. Il faut choisir une odeur qu'on aime ou qui nous rappelle des émotions positives.

### HE principale : Lavande vraie (*Lavandula vera*)

Drogue: sommités fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Acétate de linalyle (ester)	Calmante, sédative, antidépresseur

### Association : Camomille romaine (*Chamaemelum nobile* L.)

Molécule	Activité
Angélate d'isobutyle (ester)	Calmante du SNC et rééquilibrant nerveux.

### Alternative possible de la lavande vraie : Petit grain bigaradier (*Citrus aurantium* L.)

Molécule	Activité
Acétate de linalyle (ester)	Rééquilibrante nerveuse et émotionnelle, relaxante
Linalol (monoterpénol)	



# ANGOISSE, ANXIÉTÉ, PHOBIES, CHOC ÉMOTIONNEL, PATIENT HYPERSENSIBLE

Appréhension, grande inquiétude ou sentiment d'insécurité donnant lieu à une tension nerveuse.

## CONSEILS

Face interne des poignets		Voie inhalée
Camomille romaine + Mandarine	1 goutte 1 goutte	Camomille romaine + Mandarine
Quelques gouttes du mélange directement sur la face interne des poignets puis inspirer		Dans un inhalateur de poche
Dès que l'angoisse se fait sentir Maximum 5 fois par jour		Dès que l'angoisse se fait sentir Maximum 5 fois par jour

NB : le choix de l'odeur est important et très personnel parmi les nombreuses HE équilibrantes nerveuses. Il faut choisir une odeur qu'on aime ou qui nous rappelle des émotions positives.

## HE principale : Camomille romaine (*Chamaemelum nobile* L.)

Drogue: parties aériennes fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Angélate d'isobutyle (ester)	Calmante du SNC, neurotonique et rééquilibrante nerveuse.

## Association : Mandarine rouge (*Citrus reticulata*)

Molécule	Activité
Limonène (monoterpène)	Calmante, relaxante, modératrice du SNC
Coumarines	Calmante, relaxante, modératrice du SNC

**Photosensibilisante**

Conseils : pas d'exposition solaire 12 heures après exposition.

## Alternative de la camomille romaine : Lavande vraie (*Lavandula vera*)

Molécule	Activité
Acétate de linalyle (ester)	Calmante, rééquilibrante nerveuse et antidépresseur
Linalol (monoterpénol)	Neurotonique



# DÉPENDANCES, SEVRAGE TABAGIQUE, SEVRAGE AUX HYPNOTIQUES

État où l'utilisateur n'est plus capable de contrôler sa consommation.

## CONSEILS

VO		VL	
Mandarine + Romarin à verbénone	2 gouttes 1 goutte	Mandarine + Romarin à verbénone	Mélange à 20-30 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV macadamia	
3 fois par jour 5 jours sur 7		3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour Sur la face interne des poignets	

### HE principale : Mandarine rouge (*Citrus reticulata*)

Drogue: zestes

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Limonène (monoterpène)	Tonique
Coumarines	Modératrice du SNC, psycho-active

Photosensibilisante

Conseils : pas d'exposition solaire 12 heures après application.

### Association : Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis L. verbenoniferum*)

Molécule	Activité
$\alpha$ -pinène (monoterpène)	Tonique
Acétate de bornyle (ester)	Rééquilibrante nerveuse, calmante

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes, enfants < 7 ans et chez les patients épileptiques.

### Alternative du romarin à verbénone : Marjolaine à coquille (*Origanum majorana L.*)

Molécule	Activité
4-terpinéol, cis-tyan-4-ol (monoterpénols)	Rééquilibrante générale, neurotonique
$\gamma$ -terpinène (monoterpène)	
Acétate de linalyle (ester)	



# FATIGUE INTELLECTUELLE, CONCENTRATION, MÉMOIRE

Préparer une période d'examens.

## CONSEILS

VO		VL	
Marjolaine à coquille	1 goutte	Laurier noble ± Menthe poivrée	Mélange à 20-30 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV macadamia	
3 fois par jour 5 jours sur 7 pendant 1 mois		1 à 2 gouttes du mélange sur la face interne des poignets si besoin sans dépasser 7 jours de traitement	

### HE principale (VL) : Laurier noble (*Laurus nobilis* L.)

Droque: feuilles et rameaux fructifiés

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Acétate d' $\alpha$ -terpinyle (ester)	Neurotonique et rééquilibrante nerveuse
Linalol (monoterpénol)	Neurotonique, stimulante et tonique générale

Allergisante possible

Conseils : CI enfants < 3 ans. Test au pli du coude avant emploi.

C'est l'HE de la confiance en soi et qui ne doit pas être utilisée au long cours : prendre juste avant l'examen.

### Association (VO) : Marjolaine à coquille (*Origanum majorana* L.)

Molécule	Activité
4-terpinéol, cis-tuyan-4-ol (monoterpénol)	Neurotonique et rééquilibrante générale
$\gamma$ -terpinène (monoterpène)	
Acétate de linalyle (ester)	

Équilibrante nerveuse au long cours : prendre en préparation à l'examen.

### Association (VL) : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Molécule	Activité
Menthol (monoterpénol)	Neurotonique, stimulante et tonique générale, dynamisante
Acétate de menthyle (ester)	Neurotonique et rééquilibrante nerveuse
1,8 cinéole (oxyde)	Neurotonique

Neurotoxique Abortive

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes, enfants < 7 ans et patients épileptiques.



# FRIGIDITÉ FÉMININE

Absence de désir et de plaisir sexuel. La cause est la plupart du temps psychique.

## CONSEILS

VO		VL	
Sauge sclarée	1 goutte	Ylang ylang	Mélange à 10-20 %
± Cannelle de Ceylan	1 goutte	± Sauge sclarée	
Sur un comprimé neutre		Dans HV macadamia ou amande douce	
30 minutes avant l'acte Maximum 3 fois par jour		Quelques gouttes du mélange avant l'acte, en massage par le partenaire dans le bas du dos ou sur la plante des pieds	

Le massage présente un intérêt supplémentaire parce qu'il permet aux partenaires de se rapprocher doucement avant l'acte.

## HE principale (VL) : Ylang ylang (*Cananga odorata*)

Drogue: fleurs

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Germacrène D et B-caryophyllène (sesquiterpènes)	Calmante du SNC Aphrodisiaque
Esters	Neurotonique
Composés azotés	Calmante du SNC

Conseils : CI enfants < 7 ans et femmes enceintes.

NB : intérêt supplémentaire de par son odeur qui aide à l'évasion et au lâcher prise.

## Association : Sauge sclarée (*Salvia sclarea* L.)

Molécule	Activité
Sclaréol (diterpénols)	Aphrodisiaque par activité oestrogen-like

Oestrogen-like

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant.

## Alternative de l'ylang ylang (VO) : Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*)

Molécule	Activité
Cinnamaldéhyde (aldéhyde)	Tonifiante et tonique puissante : excitante, euphorisante, aphrodisiaque
Eugénol (phénol)	Tonique et stimulante du SNC

Hépatotoxique  
Dermocaustique

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes. Associer à une HE hépatoprotectrice (Citron jaune). Diluer à 10 % maximum pour la VL.



# IMPUISSANCE MASCULINE

Incapacité à avoir une érection. Elle est la plupart du temps de cause organique, mais peut aussi provenir d'un blocage psychique.

## CONSEILS

VO		VL	
Cannelle de Ceylan + Gingembre	1 goutte 1 goutte	Cannelle de Ceylan + Gingembre	Mélange à 10 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV macadamia ou amande douce	
30 minutes avant l'acte Maximum 3 fois par jour		Quelques gouttes du mélange avant l'acte, en massage par la partenaire dans le bas du dos ou sur la plante des pieds	

NB : le massage présente un intérêt supplémentaire parce qu'il permet aux partenaires de se rapprocher doucement avant l'acte.

## HE principale : Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*)

Droque: écorce

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Cinnamaldéhyde (aldéhyde)	Tonifiante et tonique puissante : excitante, euphorisante, aphrodisiaque
Eugénol (phénol)	Tonique et stimulante du SNC

**Dermocaustique  
Hépatotoxique**

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes. Associer à une HE hépatoprotectrice (Citron jaune). Diluer à 10 % maximum pour la VL.

## Association : Gingembre (*Zingiber officinale* L.)

Molécule	Activité
Citrals (aldéhydes)	Tonique sexuelle, aphrodisiaque

**Irritante cutanée**

Conseils : à diluer dans une HV pour la voie locale.

## Alternative de la cannelle de Ceylan : Sarriette vivace (*Satureja montana* L.)

Molécule	Activité
Carvacrol (phénol)	Tonique et stimulante du SNC Aphrodisiaque

**Dermocaustique  
Hépatotoxique**

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes. Associer à une HE hépatoprotectrice (Citron jaune). Diluer à 10 % maximum pour la VL.





# STRESS, TRAC D'EXAMEN, PALPITATION

Angoisse d'anticipation ou sentiment d'appréhension irraisonné avant d'affronter une épreuve.

## CONSEILS

Face interne des poignets		Voie inhalée
Petit grain bigaradier + Laurier noble	1 goutte 1 goutte	Petit grain bigaradier + Laurier noble
Quelques gouttes du mélange directement sur la face interne des poignets puis inspirer		Dans un inhalateur de poche
Dès que le stress se fait sentir Maximum 5 fois par jour		Dès que le stress se fait sentir Maximum 5 fois par jour

NB : le choix de l'odeur est important et très personnel parmi les nombreuses HE équilibrantes nerveuses. Il faut choisir une odeur qu'on aime ou qui nous rappelle des émotions positives.

## HE principale : Petit grain bigaradier (*Citrus aurantium* L.)

Droque: feuilles de l'oranger amer

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Acétate de linalyle (ester)	Rééquilibrante nerveuse et émotionnelle, calmante et sédative
Linalol (monoterpénol)	Neurotonique et stimulante

## Association : Laurier noble (*Laurus nobilis* L.)

Molécule	Activité
Acétate d' $\alpha$ -terpényle (ester)	Neurotonique, stimulante cérébrale puissante
Linalol (monoterpénol)	

Allergisante possible

Conseils : CI enfants < 3 ans. Traitement court (maximum 7 jours). Test au pli du coude avant emploi.

NB : c'est l'HE qui donne confiance en soi.

## Alternative du petit grain bigaradier : Lavande vraie (*Lavandula vera*)

Molécule	Activité
Acétate de linalyle (ester)	Rééquilibrante nerveuse et émotionnelle, calmante et sédative
Linalol (monoterpénol)	Neurotonique et stimulante





# TROUBLES DE L'HUMEUR, DÉPRIME

Etat psychologique temporaire d'abattement, de baisse de tonus et de tristesse. Il ne faut pas confondre avec la dépression qui s'inscrit dans le temps.

## CONSEILS

VO		VL	
Marjolaine à coquille ± Ylang ylang	1 goutte 1 goutte	Marjolaine à coquille + Ylang ylang	Mélange à 20-30 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV amande douce	
3 fois par jour 5 jours sur 7		Quelques gouttes du mélange 3 fois par jour En massage sur le plexus solaire ou la plante des pieds	

## HE principale : Marjolaine à coquille (*Origanum majorana* L.)

Drogue: parties aériennes fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
4-terpinéol et cis tujan-4-ol (monoterpénols)	Neurotonique et stimulante générale
γ-terpinène (monoterpène)	Tonique et stimulante générale
Acétate de linalyle (ester)	Neurotonique et rééquilibrante nerveuse, antidépresseur doux

## Association : Ylang ylang (*Cananga odorata*)

Molécule	Activité
Germacrène D, β-caryophyllène (sesquiterpènes)	Équilibrante nerveuse
Esters	
Composés azotés	

Conseils : CI enfants < 7 ans et femmes enceintes.

**NB** : son odeur donne une impression d'évasion très appréciable en massage dans les moments de déprime. Attention à la diluer suffisamment (maximum 20 % dans un mélange).



# TROUBLES DU SOMMEIL

Perturbation de la durée ou de la qualité du sommeil.

## CONSEILS

Insomnie d'endormissement	Réveils nocturnes	Cauchemars et terreurs nocturnes
Lavande vraie ± Camomille romaine ± Petit grain bigarade	Petit grain bigarade ± Camomille romaine ± Lavande vraie	Camomille romaine + Mandarine rouge
1 goutte de chaque sur un mouchoir à positionner sous l'oreiller Ou en massage sur le plexus solaire ou sur la plante des pieds dans un mélange à 10-20 % dans une HV d'amande douce ou de macadamia.		
Enfants < 7 ans : Diffusion passive : HE sur un mouchoir ou un galet mis dans la pièce à distance du lit. Massage : uniquement sur la plante des pieds, mélange à 3 % au maximum.		

### HE principale : Lavande vraie (*Lavandula vera*)

Droque: sommités fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Acétate de linalyle (ester)	Sédative et calmante

### Alternative de la lavande vraie : Camomille romaine (*Chamaemelum nobile* L.)

Molécule	Activité
Angélate d'isobutyle (ester)	Sédative et calmante

### Alternative de la lavande vraie : Petit grain bigarade (*Citrus aurantium* L.)

Molécule	Activité
Acétate de linalyle (ester)	Sédative et calmante, relaxante

### Association : Mandarine rouge (*Citrus reticulata*)

Molécule	Activité
Limonène (monoterpène)	Modératrice du SNC, calmante, relaxante et sédative
Coumarines	

Photosensibilisante

Conseils : pas d'exposition 12 heures après application.



# CÉPHALÉES, MIGRAINES

Les céphalées ou maux de tête, désignent une douleur de la tête, qu'elle qu'en soit la cause. La migraine est un type de céphalée invalidante sous forme de crises, caractérisée le plus souvent par des maux de tête pulsatiles et des nausées.

## CONSEILS

VL	
Menthe poivrée ± Lavande aspic	Mélange à 20-30 %
Dans HV noisette ou jojoba pour éviter l'effet peau grasse	
Dès que la douleur se manifeste, 1-2 gouttes du mélange jusqu'à 3 fois par jour En massage circulaire sur les tempes, rester à distance des yeux	

## HE principale : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Drogue: parties aériennes fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Menthone (cétone)	Action sur les maux de tête provenant d'une congestion locale Antalgique locale
Menthol (monoterpénol)	Action sur les maux de tête provenant d'une congestion locale Antalgique locale
Acétate de menthyle (ester)	Antalgique locale

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.

NB : ne pas appliquer trop près des yeux, elle est irritante.

## Association : Lavande aspic (*Lavandula spica*)

Molécule	Activité
Camphre (cétone)	Antalgique puissante

Neurotoxique

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.

## Alternative de la lavande aspic : Lavandin super (*Lavandula hybrida* clone super)

Molécule	Activité
Camphre (cétone)	Antalgique

Neurotoxique

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.



# CONTRACTURE, COURBATURE, CRAMPE, PRÉPARATION A L'EFFORT

Contraction involontaire d'un certain nombre de fibres musculaires donnant lieu à une douleur.

## CONSEILS

VL	
Gaulthérie couchée ou Lavandin super ou Gingembre <b>+ Basilic exotique</b>	Mélange à 30 % en curatif
Dans HV calophylle (fluidifiante sanguine) ou HV arnica (pas sur peau lésée)	Mélange à 5 % en préparation
3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour En massage sur la zone douloureuse	

### HE principale : Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens* L.)

Drogue: parties aériennes

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Salicylate de méthyle (ester)	Antispasmodique musculotrope Anti-inflammatoire et antalgique

Anticoagulante  
Irritante cutanée

**Conseils :** CI chez les enfants < 7 ans, les patients sous AVK et les patients allergiques aux salicylés. Diluer dans une HV à 30 % maximum pour la VC.

**NB :** intérêt car effet chauffant.

### Association : Basilic exotique (*Ocimum basilicum* L.)

Molécule	Activité
Chavicol (ether)	Antispasmodique musculotrope Antalgique

Irritante cutanée

**Conseils :** CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes. A diluer dans une HV à 50 % maximum pour la VC.

### Alternative de la gaulthérie : Lavandin super (*Lavandula hybrida clone super*)

Molécule	Activité
Acétate de linalyle (ester)	Antispasmodique musculotrope
Linalol (monoterpénol)	Stimulante des sportifs

Neurotoxique

**Conseils :** CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.

### Alternative de la gaulthérie : Gingembre (*Zingiber officinale* L.)

Molécule	Activité
$\alpha$ -zingibérène (sesquiterpène)	Antalgique et anti-inflammatoire
Citrals (aldéhydes terpéniques)	

Irritante cutanée

**Conseils :** à diluer dans une HV pour la VL.

**NB :** intérêt car effet chauffant.



# DOULEURS ARTICULAIRES (ARTHROSE, ARTHRITE, GOUTTE, RHUMATISMES)

Douleurs liées à l'inflammation d'une articulation.

## CONSEILS

VL	
Gaulthérie couchée ± Eucalyptus citronné	Mélange à 20-30 %
Dans HV calophylle (fluidifiante sanguine) ou HV arnica (pas sur peau lésée)	
3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour En massage sur les articulations douloureuses	

### HE principale : Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens* L.)

Droque: parties aériennes

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Salicylate de méthyle (ester)	Anti-inflammatoire Antalgique

Anticoagulante  
Irritante cutanée

Conseils : CI chez les enfants < 7 ans, les patients sous AVK et les patients allergiques aux salicylés. Diluer dans une HV à 30 % maximum pour la VC.

### Association : Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)

Molécule	Activité
Citronellal (aldéhyde terpénique)	Anti-inflammatoire Antalgique

### Alternative de l'eucalyptus citronné : Lemon grass (*Cymbopogon citratus*)

Molécule	Activité
Citral (aldéhyde terpénique)	Anti-inflammatoire Antalgique

Irritante cutanée

Conseils : CI si RGO, gastrite, ulcère ; à éviter chez les patients asthmatiques. A diluer en VL.



# ENTORSE, FOULURE

Lésion traumatique des ligaments d'une articulation due à la distorsion brutale de celle-ci avec étirement.

## CONSEILS

VL	
Hélichryse italienne + Menthe poivrée	Mélange à 20-30 %
Dans HV arnica (pas sur peau lésée) ou HV calophylle (fluidifiante sanguine)	
3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour En massage sur l'articulation douloureuse	

## HE principale : Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*)

Drogue: sommités fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Curcumène (sesquiterpène)	Anti-inflammatoire et calmante
Acétate de néryle (ester)	Anti-inflammatoire et antalgique
Italidiones (cétones)	

Anticoagulante

Conseils : CI enfants < 7 ans et patients sous anticoagulants.

Association : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Molécule	Activité
Menthol (monoterpénol)	Antalgique locale pour les douleurs atténuées par le froid
Menthone (cétone)	
Acétate de menthyle (ester)	

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.

Alternative de l'hélichryse italienne : Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)

Molécule	Activité
Citronellal (aldéhyde)	Anti-inflammatoire et antalgique



# HÉMATOMES, ECCHYMOSES

Épanchement sous-cutané diffus d'une couleur bleutée résultant d'une contusion.

## CONSEILS

VL	
Hélichryse italienne + Menthe poivrée	Mélange à 20-30 %
Dans HV arnica (pas sur peau lésée)	
3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour En massage sur la zone d'ecchymose	

## HE principale : Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*)

Drogue: sommités fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Italidiones (cétones)	Antihématome très puissante Anti-inflammatoire et antalgique
Acétate de néryle (ester)	Anti-inflammatoire et antalgique
Curcumène (sesquiterpène)	Anti-inflammatoire Calmante

Anticoagulante

Conseils : CI enfants < 7 ans et patients sous anticoagulants.

## Association : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Molécule	Activité
Menthol (monoterpénol)	Antalgique locale pour les douleurs atténuées par le froid
Menthone (cétone)	
Acétate de menthyle (ester)	

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.





# LOMBALGIE, LUMBAGO, SCIATIQUE

Douleur irradiante au niveau du bas du dos, parfois liée à une irritation du nerf sciatique.

## CONSEILS

VL	
Gaulthérie couchée ou Gingembre + Eucalyptus citronné ou Lemon grass + Basilic exotique	Mélange à 20-30 %
Dans HV calophylle (fluidifiante sanguine) ou HV arnica (pas sur peau lésée)	
3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour en massage en bas du dos	

### HE principale : Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens* L.)

Droque: parties aériennes

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Salicylate de méthyle (ester)	Anti-inflammatoire et antalgique

Anticoagulante  
Irritante cutanée

Conseils : CI chez les enfants < 7 ans, les patients sous AVK et les patients allergiques aux salicylés. Diluer dans une HV à 30 % maximum pour la VC.

NB : intérêt pour son effet chauffant.

### Alternative de la gaulthérie couchée : Gingembre (*Zingiber officinale* L.)

Molécule	Activité
$\alpha$ -zingibérène (sesquiterpène)	Anti-inflammatoire et antalgique
Citral (aldéhyde terpénique)	

Irritante cutanée

Conseils : à diluer en VL

NB : intérêt pour son effet chauffant

### Association : Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) ou Lemon grass (*Cymbopogon citratus*)

Molécule	Activité
Citronellal (aldéhyde terpénique)	Anti-inflammatoire et antalgique

Molécule	Activité
Citral (aldéhyde terpénique)	Anti-inflammatoire et antalgique

### Association : Basilic exotique (*Ocimum basilicum* L.)

Molécule	Activité
Chavicol (ester)	Antalgique et antispasmodique musculotrope puissante

Irritante cutanée

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes. A diluer dans une HV à 50 % maximum pour la VC.

NB : intérêt car dénoue immédiatement.





# TENDINITE

Inflammation des tendons provoquée par des sollicitations répétées de ces tendons.

## CONSEILS

VL	
Gaulthérie couchée ± Eucalyptus citronné	Mélange à 20-30 %
Dans HV calophylle (fluidifiante sanguine) ou HV arnica (pas sur peau lésée)	
3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour En massage sur la zone douloureuse	

## HE principale : Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens* L.)

Drogue: parties aériennes

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Salicylate de méthyle (ester)	Anti-inflammatoire Antalgique

Anticoagulante  
Irritante cutanée

Conseils : CI chez les enfants < 7 ans, les patients sous AVK et les patients allergiques aux salicylés. Diluer dans une HV à 30 % maximum pour la VC.

## Association et/ou alternative de la gaulthérie : Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)

Molécule	Activité
Citronellal (aldéhyde terpénique)	Anti-inflammatoire Antalgique

## Alternative de la gaulthérie : Lavande vraie (*Lavandula vera*)

Molécule	Activité
Acétate de linalyle (ester)	Antalgique



# ACNÉ

Affection cutanée liée à l'hypersecretion de sébum (hyper-séborrée) et à des phénomènes d'inflammation, responsable de l'apparition de comédons et de microkystes.

## CONSEILS

VL	
Arbre à thé	1 goutte
± Lavande aspic	1 goutte
Pure sur un coton-tige en application directe sur les boutons Mélange à 10-15 % dans HV de jojoba 1 fois par jour le soir sur l'ensemble de la zone atteinte	

## HE principale : Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)

Drogue: feuilles

Relation structure activité	
Molécule	Activité
4-terpinéol (monoterpénol)	Antibactérienne à large spectre
Sesquiterpènes	Anti-inflammatoire

## Association : Lavande aspic (*Lavandula spica*)

Molécule	Activité
Linalol (monoterpénol) ++	Anti-infectieuse à large spectre Astringente et tonique cutané Anti-inflammatoire
1,8 cinéole (oxyde)	Anti-infectieuse Anti-inflammatoire
Camphre (cétone)	Cicatrisante et antalgique

Neurotoxique

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes, enfants < 7 ans et patients épileptiques (préférer Lavande vraie).

## Alternative de l'arbre à thé : Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)

Molécule	Activité
Géranol (monoterpénol)	Antibactérienne majeure
Acétate de géranyle (ester)	Décongestionnante tissulaire

Utérotonique potentielle

Conseils : CI femmes enceintes.



# BRÛLURES, COUP DE SOLEIL

Le coup de soleil correspond à une brûlure du premier degré. La brûlure est une lésion de la peau causée par l'exposition à une chaleur intense (ou par un agent chimique ou électrique).

## CONSEILS

VL		
<b>Brûlure étendue, coup de soleil, entretien</b>		<b>Voie d'urgence sur une brûlure peu étendue</b>
Lavande aspic ± Menthe poivrée	Mélange à 10-20 %	Lavande aspic ± Menthe poivrée
Dans HV millepertuis ou calendula		Appliquer pure ou sur une compresse imbibée dès qu'il y a une brûlure
Appliquer 2 à 3 fois par jour sur la zone atteinte		

NB : pas d'exposition solaire 12 heures après l'application si utilisation du MH de millepertuis.

### HE principale : Lavande aspic (*Lavandula spica*)

Drogue: sommités fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Camphre (cétone)	Cicatrisante et antalgique exceptionnelle Régénérante cutanée

Neurotoxique

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes, enfants < 7 ans et patients épileptiques (préférer lavande vraie)

### Association : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Molécule	Activité
Menthol (monoterpénoï)	Antalgique locale pour les douleurs atténuées par le froid
Menthone (cétone)	
Acétate de menthyle (ester)	

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes, enfants < 7 ans et patients épileptiques.

### Alternative de la lavande aspic : Lavande vraie (*Lavandula vera*)

Molécule	Activité
Acétate de linalyle (ester)	Cicatrisante et régénératrice cutanée



# CELLULITE, PEAU D'ORANGE

La cellulite est un phénomène physiologique due aux adipocytes stockés sous le tissu cutané qui le déforment. La peau est alors capitonnée, on parle d'un aspect de « peau d'orange ».

## CONSEILS

VL	
Citron jaune + Cyprès toujours vert ± Hélichryse italienne ± Palmarosa	Mélange à 10-15 %
Dans HV rose musquée ou macadamia	
Appliquer 2 fois par jour sur la zone atteinte, en massage « palper-rouler »	

### HE principale : Citron jaune (*Citrus limon* L.)

Drogue: zeste

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Monoterpènes	Lutte contre la rétention hydrolipidique Lymphotonique

Photosensibilisante

Conseils : pas d'exposition solaire 12 heures après l'application.

Association : Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens* L.)

Molécule	Activité
Cédrol +++ (sesquiterpénol)	Décongestionnante lymphatique
α-pinène, δ3-carène (monoterpènes)	Lymphotonique

Oestrogen-like

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes et en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants.

Association : Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*)

Molécule	Activité
Italidiones (cétones)	Lipolytique

Anticoagulante

Conseils : CI enfants < 7 ans et patients sous anticoagulant.

Association : Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)

Molécule	Activité
Acétate de géranyle (ester)	Décongestionnante tissulaire

Utérotonique  
potentielle

Conseils : CI femmes enceintes.



# COUPURE SUPERFICIELLE, ÉGRATIGNURE

Plaies saignant peu, de petite taille et ne touchant que le derme et l'épiderme.

## CONSEILS

VL	
Ciste ladanifère + Lavande aspic	Mélange à 30 %
Dans HV calendula	
Appliquer 2 à 3 fois par jour sur la plaie Pour une coupure chez un adulte, possibilité de mettre une goutte de ciste pure dans la plaie	

## HE principale : Ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus* L.)

Droque: rameaux feuillus

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Cétones +++	Cicatrisante Astringente et tonique cutanée
Sesquiterpènes	Hémostatique
Monoterpènes	

Conseils : associer à une HE antiseptique car la Ciste ne l'est pas du tout.

## Association : Lavande aspic (*Lavandula spica*)

Molécule	Activité
Linalol (monoterpénol)	Antiseptique
1,8 cinéole (oxyde)	
Camphre (cétone)	Cicatrisante et antalgique

**Neurotoxique**

Conseils : CI femme enceintes et allaitantes, enfants < 7 ans et patients épileptiques.

## Alternative de la lavande aspic : Lavande vraie (*Lavandula vera*)

Molécule	Activité
Linalol (monoterpénol)	Antiseptique
Acétate de linalyle (ester)	Cicatrisante



# CREVASSES, GERÇURES

Fissures peu profondes de l'épiderme ou des muqueuses, fréquentes au niveau des doigts et des lèvres et souvent provoquées par le froid, l'âge ou les travaux pénibles.

## CONSEILS

Prévention		Traitement
Ciste ± Lavande aspic	Mélange à 10-15 %	Ciste
Dans HV amande douce ou calendula		Une goutte pure dans la crevasse
Appliquer le matin sur les zones sensibles		Jusqu'à 3 fois par jour jusqu'à cicatrisation

## HE principale : Ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus* L.)

Drogue: rameaux feuillus

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Cétones +++	Cicatrisante ++ et régénérante du tissu cutané

## Association : Lavande aspic (*Lavandula spica*)

Molécule	Activité
Camphre (cétone)	Cicatrisante et antalgique

**Neurotoxique**

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes, enfants < 7 ans et patients épileptiques.

## Alternative de la lavande aspic : Lavande vraie (*Lavandula vera*)

Activité
Cicatrisante puissante

## Alternative de la lavande aspic : Géranium odorant (*Pelargonium graveolens*)

Molécule	Activité
Acétate de géranyle (ester)	Tonique astringente cutanée
Citronellol (monoterpenol)	



# ECZÉMA ET PEAU ATOPIQUE

L'eczéma est une inflammation de la peau non contagieuse accompagnée de rougeurs, de desquamations et de démangeaisons.

## CONSEILS

VL	
Palmarosa + Lavande aspic	Mélange à 20-30 %
Dans HV rose musquée	
Appliquer 3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour sur la zone atteinte	

### HE principale : Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)

Drogue: herbe (plante entière fleurie)

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Acétate de géranyle (ester)	Décongestionnante tissulaire

Utérotonique  
potentielle

Conseils : CI femmes enceintes.

### Association : Lavande aspic (*Lavandula spica*)

Molécule	Activité
Camphre (cétone)	Cicatrisante et antalgique

Neurotoxique

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes, enfants < 7 ans et patients épileptiques (préférer Lavande vraie).

### Alternative du palmarosa (VL) : Géranium odorant (*Pelargonium graveolens*)

Molécule	Activité
Esters	Anti-inflammatoire et astringente cutanée

### Alternative du palmarosa (VL) : Camomille romaine (*Chamaemelum nobile* L.)

Molécule	Activité
Angélate d'isobutyle (ester)	Anti-inflammatoire et antiprurigineuse



# FURONCLE ET PANARIS

Le furoncle est une infection d'un follicule pileux provoquant une induration gênante et une suppuration. Le panaris est une infection de la pulpe du doigt entraînant une inflammation aiguë. Ces pathologies doivent être prises en charge rapidement avant que l'infection ne s'aggrave.

## CONSEILS

VL	
Arbre à thé + Laurier noble ± Lavande vraie	Mélange à 20-30 %
Dans HV calendula ou calophylle	
Appliquer 3 à 4 gouttes du mélange 3 fois par jour sur la zone atteinte ou faire un pansement occlusif avec le mélange	

## HE principale : Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)

Drogue: feuilles

Relation structure activité	
Molécule	Activité
4-terpinéol (monoterpénol)	Antibactérienne à large spectre
Sesquiterpènes	Anti-inflammatoire

Association : Laurier noble (*Laurus Nobilis L.*)

Molécule	Activité
Linalol (monoterpénol)	Cicatrisante et antalgique
1,8 cinéole (oxyde)	Antalgique et anti-infectieuse
Méthyl-eugénol (éther)	Antalgique

Conseils : CI chez les enfants < 3 ans ; déconseillée chez les femmes enceintes.

Association : Lavande vraie (*Lavandula vera*)

Molécule	Activité
Linalol (monoterpénol)	Antimicrobienne et antiseptique
Camphre (cétone)	Cicatrisante puissante, régénératrice cutanée
Acétate de linalyle (ester)	Anti-inflammatoire

Alternative de l'arbre à thé : Citronnelle de Ceylan (*Cymbopogon nardus L.*)

Molécule	Activité
Géraniol (monoterpénol) ++	Anti-infectieuse puissante
Citronellal (aldéhyde)	Antibactérienne et anti-inflammatoire





# HERPÈS LABIAL

Infection due au virus *Herpes simplex 1* (HSV1) formant un « bouquet » de vésicules puis des croûtes très contagieuses.

## CONSEILS

VL	
Ravintsara	1 goutte
± Laurier noble	1 goutte
Appliquer directement un coton-tige imbibé d'HE pure sur le bouton d'Herpes 4 à 5 fois par jour jusqu'à disparition	

## HE principale : Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)

Drogue: feuilles

Relation structure activité	
Molécule	Activité
$\alpha$ -terpineol (monoterpénol)	Antivirale puissante
1,8 cinéole (oxyde)	Anti-infectieuse et anti-inflammatoire

## Association : Laurier noble (*Laurus nobilis*)

Molécule	Activité
Linalol (monoterpénol)	Cicatrisante et antivirale

Conseils : CI patients allergiques, enfants < 3 ans et femmes enceintes (préférer lavande vraie).

## Alternative du ravintsara : Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)

Molécule	Activité
$\alpha$ -terpineol (monoterpénol)	Antivirale puissante
1,8 cinéole (oxyde)	Anti-infectieuse et anti-inflammatoire
Viridiflorol (sesquiterpénol)	Tonique cutanée

Oestrogen-like

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes, enfants < 3 ans et patients ayant un antécédent de cancer hormonodépendant. A éviter chez les patients asthmatiques.



# MYCOSES DES ONGLES ET DES PIEDS

La mycose est une affection cutanée ou unguéale due à des champignons ou des levures parasites. Le pied d'athlète est caractérisé par un prurit, une peau rouge et des desquamations blanchâtres. Les onychomycoses donnent un décollement et un jaunissement de l'ongle.

## CONSEILS

VL	
Arbre à thé + Palmarosa	Mélange à 20-30 %
Dans HV calendula	
Appliquer 3 à 4 gouttes du mélange 3 fois par jour directement sur la zone atteinte	

## HE principale : Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)

Droque: feuilles

Relation structure activité	
Molécule	Activité
4-terpinéol (monoterpénoïde)	Antifongique

Association : Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)

Molécule	Activité
Géranioïl (monoterpénoïde)	Antifongique

Utérotonique potentielle

Conseils : CI femmes enceintes.

Alternative de l'arbre à thé : Géranium odorant (*Pelargonium graveolens*)

Molécule	Activité
Citronellol (monoterpénoïde)	Antifongique



# PIQUES DE GUÊPES, ABEILLES, MOUSTIQUES ET ORTIES

Perforation de la peau ou d'une muqueuse par un insecte ou une plante, entraînant un prurit à l'endroit de la pique.

## CONSEILS

VL	
Lavande aspic + Géranium odorant	Mélange à 30 %
Dans HV calendula	
Appliquer 3 à 4 gouttes du mélange 3 fois par jour directement sur la pique	

### HE principale : Lavande aspic (*Lavandula spica*)

Drogue: sommités fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Camphre (cétone)	Cicatrisante et régénérante du tissu cutané Antalgique cutanée Antitoxique dans les piqures

Neurotoxique

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes, enfants < 7 ans et patients épileptiques (préférer Lavande vraie).

### Association : Géranium odorant (*Pelargonium graveolens*)

Molécule	Activité
Esters	Décongestionnante, tonique et astringente cutanée Anti-inflammatoire
Citronellol (monoterpénol)	Tonique et astringente cutanée

### Alternative de la lavande aspic : Lavande vraie (*Lavandula vera*)

Molécule	Activité
Acétate de linalyle (ester)	Antalgique et anti-inflammatoire

NB : intéressante pour les enfants de moins de 7 ans.



# POUX : PRÉVENTION

Parasite externe du nom de *Pediculus humanus capitis*, responsable de la pédiculose de la tête qui survient par petites épidémies le plus souvent chez les enfants.

## CONSEILS

<b>VL</b>
<b>Lavandin super</b> <b>Ou Lavande vraie (enfants &lt; 7 ans)</b>
Placer quelques gouttes 1 à 2 fois par semaine dans la brosse à cheveux et les brosser tous les matins (permet à l'HE de rester sur le cheveu sans être en contact direct avec la peau)  Mettre quelques gouttes dans le shampoing. Placer une goutte derrière les oreilles le matin.

**HE principale : Lavandin super (*Lavandula hybrida clone super*)**

Droque: sommités fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Linalol (monoterpénol)	Répulsive poux
1,8 cinéole (oxyde)	

**Neurotoxique**

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes, enfants < 7 ans et patients épileptiques.

**Alternative du lavandin super : Lavande vraie (*Lavandula vera*)**

Molécule	Activité
Linalol (monoterpénol)	Répulsive poux



# PRÉVENTION PIQURES DE MOUSTIQUES

Répulsion contre les moustiques pour qu'ils ne se posent pas sur la peau ou n'approchent pas la zone de diffusion.

## CONSEILS

VL		Diffusion
Citronnelle ± Géranium odorant ± Eucalyptus citronné	Mélange à 5 %	Citronnelle ± Géranium odorant ± Eucalyptus citronné
Dans HV macadamia		A diffuser dans la pièce concernée. Diffuser maximum 10/15 minutes par heure. Ne pas diffuser en présence de femmes enceintes ou d'enfants < 30 mois. Pour une chambre d'enfant, ne pas utiliser de diffuseur : mettre quelques gouttes sur un mouchoir ou un galet positionné à distance du lit de l'enfant.
Appliquer le soir sur les bras et les jambes.		

### HE principale : Citronnelle de Ceylan (*Cymbopogon nardus* L.)

Drogue: herbe (plante entière fleurie)

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Citronellal (aldéhyde)	Insectifuge
Géraniol (monoterpénol)	

Irritante cutanée

Conseils : à diluer à 50 % maximum pour la voie cutanée.

### Association : Géranium odorant (*Pelargonium graveolens*)

Molécule	Activité
Citronellol (monoterpénol)	Insectifuge

### Alternative de la citronnelle de Ceylan : Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)

Molécule	Activité
Citronellal (aldéhyde)	Insectifuge

Conseils : déconseillée aux enfants < 7 ans et aux femmes enceintes.



# RIDES, VIEILLISSEMENT CUTANÉ ET VERGETURES

Les rides sont des sillons qui marquent la peau et se creusent avec l'âge.

Les vergetures sont dues à des distensions des fibres collagènes du derme, entraînant des zébrures violacées ou rosées.

## CONSEILS

VL	
Ciste ladanifère + Lavande vraie + Palmarosa	Mélange à 10-15 % (Pas plus de 10 % sur le visage)
Dans HV rose musquée ou argan	
Appliquer quelques gouttes 1 à 2 fois par jour sur les zones atteintes	

### HE principale : Ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus* L.)

Drogue: rameaux feuillus

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Cétones +++	Astringente et tonique cutané : Evite le vieillissement cutané Cicatrisante

### Association : Lavande vraie (*Lavandula vera*)

Molécule	Activité
Camphre (cétone)	Régénératrice cutanée

### Association : Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)

Molécule	Activité
Acétate de géranyle (ester)	Décongestionnante tissulaire

Conseils : CI femmes enceintes.

Utérotonique potentielle



# TRANSPIRATION EXCESSIVE

Élimination de la sueur par les pores de la peau. Elle est favorisée par la chaleur, l'effort physique, les émotions et le stress.

## CONSEILS

VL	
Palmarosa ± Sauge sclarée ou Cyprès	Mélange à 5-10 % dans HV « sèche »
Dans HV noisette ou macadamia	Ou pure sur pierre d'alun (1 à 2 gouttes par semaine sur la pierre)
Appliquer quelques gouttes du mélange matin et soir sur les zones de transpiration.	

## HE principale : Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)

Drogue: herbe (plante entière fleurie)

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Géranol (monoterpénol)	Anti-transpirante, antibactérienne

Utérotonique  
potentielle

Conseils : CI femmes enceintes.

## Association : Sauge sclarée (*Salvia sclarea* L.)

Molécule	Activité
Sclaréol (diterpénol)	Régulatrice de la transpiration par son action oestrogen-like

Oestrogen-like

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes, enfants < 7 ans et en cas d'antécédents de cancer hormonodépendant.

## Alternative de la sauge sclarée : Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens* L.)

Molécule	Activité
Cédrol (sesquiterpénol)	Anti-transpirante par son action oestrogen-like

Oestrogen-like

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes et en cas d'antécédents de cancer hormonodépendant.



# URTICAIRE ET ALLERGIES CUTANÉES

Éruption cutanée caractérisée par l'apparition de plaques rouges et de prurit.

## CONSEILS

VL	
Géranium odorant + Lavande vraie	Mélange à 10-15 %
Dans HV calendula	
Appliquer 3-4 gouttes du mélange 3 fois par jour sur la zone atteinte	

## HE principale : Géranium odorant (*Pelargonium graveolens*)

Drogue: feuilles

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Esters	Décongestionnante, tonique et astringente cutanée Anti-inflammatoire et antalgique
Citronellol (monoterpénol)	Tonique et astringente cutanée

## Association : Lavande vraie (*Lavandula vera*)

Molécule	Activité
Acétate de linalyle (ester)	Cicatrisante et régénérante du tissu cutané Antalgique cutanée

## Alternative de la lavande vraie : Camomille romaine (*Chamaemelum nobile* L.)

Molécule	Activité
Angélate d'isobutyle (ester)	Décongestionnante, tonique et astringente cutanée Anti-inflammatoire





# VERRUES

Petite excroissance bénigne de la peau due au virus PVH (Papilloma virus humain).

## CONSEILS

<b>VL</b>
<b>Cannelle de Ceylan (adultes) Ou Arbre à thé (enfants &lt; 12 ans) ± Citron jaune</b>
Appliquer 1 goutte pure avec un coton-tige durant 10-20 secondes, 2 fois par jour sur la verrue jusqu'à disparition. Attention de ne pas brûler la peau saine alentours (protéger avec un vernis)

## HE principale : Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*)

Droque: écorce

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Cinnamaldéhyde (aldéhyde)	Antivirale puissante
Eugénol (phénol)	Virucide

**Dermocaustique**

Conseils : ne pas appliquer sur la peau saine. CI enfants < 12 ans, femmes enceintes et allaitantes.

## Association : Citron jaune (*Citrus limon* L.)

Molécule	Activité
Limonène (monoterpène)	Antivirale
Citral (aldéhydes terpéniques)	

**Photosensibilisante**

Conseils : pas d'exposition solaire 12 heures après l'application.

## Alternative de la cannelle de ceylan : Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)

Molécule	Activité
4-terpinéol (monoterpéol)	Antivirale
γ-terpinène (monoterpène)	



# ZONA

Éruption vésiculeuse tardive sur une partie du corps due à la réactivation du virus varicelle-zona suivant le parcours d'un nerf.

## CONSEILS

VL	
Ravintsara ± Menthe poivrée ± Lavande vraie	Mélange à 10-15 %
Dans HV calendula	
Appliquer 3 fois par jour sur la zone atteinte	

### HE principale : Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)

Drogue: feuilles

Relation structure activité	
Molécule	Activité
α-terpineol (monoterpénol)	Antivirale puissante
1,8 cinéole (oxyde)	Anti-infectieuse et anti-inflammatoire

Conseils : à éviter chez les patients asthmatiques. CI enfants < 3 ans. Déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes.

Association : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Molécule	Activité
Menthol (monoterpénol) ++	Antalgique locale
Menthone (cétone)	Virucide
Acétate de menthyle (ester)	Antalgique +++ locale
1,8 cinéole (oxyde)	Virucide

**Neurotoxique  
Abortive**

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes, enfants < 7 ans et patients épileptiques.

Association : Lavande vraie (*Lavandula vera*)

Molécule	Activité
Acétate de linalyle (ester)	Cicatrisante et régénératrice cutanée

Alternative du ravintsara : Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)

Molécule	Activité
α-terpineol (monoterpénol)	Excellente antivirale
Viridiflorol (sesquiterpénol)	Tonique cutanée

**Oestrogen-like**

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes et en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants.



# ACOUPHÈNES

Perception généralement erronée d'une sensation sonore (bourdonnement, sifflement, grésillement).

## CONSEILS

VL	
Hélichryse italienne ± Cyprès	Mélange à 15-20 %
Dans HV calophylle ou arnica	
3 à 4 gouttes du mélange 2 à 3 fois par jour En massage autour des oreilles	

Attention, ne jamais mettre d'HE directement dans le conduit auditif.

## HE principale : Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*)

Drogue: sommités fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Italidiones (cétones)	Anticoagulante, anti-inflammatoire
Curcumène (sesquiterpène)	Anti-inflammatoire
Acétate de néryle (ester)	

Anticoagulante

Conseils : CI enfants < 7 ans et patients sous anticoagulant.

## Association : Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens* L.)

Molécule	Activité
Cédrol (sesquiterpénol)	Décongestionnante veineuse
α-pinène, δ3-carène (monoterpènes)	

Oestrogen-like

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes.  
CI en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants.



# ÉPISTAXIS

Hémorragie extériorisée par les fosses nasales, plus communément appelé saignement de nez.

## CONSEILS

VL	
Ciste ladanifère	Pure sur un coton-tige ou sur une mèche hémostatique
Imbiber le coton-tige ou la mèche hémostatique avec 1 ou 2 gouttes d'HE et l'insérer dans la narine pendant 1 à 2 minutes	

HE principale : Ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus* L.)

Drogue: rameaux feuillus

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Sesquiterpènes	Hémostatique
Cétones	Cicatrisante et hémostatique

A savoir : odeur forte et prenante.

Alternative de la ciste ladanifère : Géranium odorant (*Pelargonium graveolens*)

Molécule	Activité
Cétones	Hémostatique



# HÉMORROÏDES

Vasodilatation des veines hémorroïdaires situées autour de l'anus, entraînant des douleurs et parfois des saignements.

## CONSEILS

VO		VL	
Cyprès	1 goutte	Romarin à cinéole	Mélange à 5 %
+ Niaouli	1 goutte	+ Ciste ladanifère + Lavande aspic	
Sur un comprimé neutre		Dans HV millepertuis	
2 à 3 fois par jour Maximum 5 jours		2 à 3 fois par jour En massage sur la zone douloureuse	

### HE principale (VO) : Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens* L.)

Drogue: rameaux

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Cédrol (sesquiterpénol)	Décongestionnante veineuse et lymphatique
$\alpha$ -pinène (monoterpène)	Lymphotonique

Oestrogen-like

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes et en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants.

### Association (VO) : Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)

Molécule	Activité
Viridiflorol (sesquiterpénol)	Décongestionnante veineuse et lymphatique
Pinènes (monoterpènes)	Lymphotonique
1,8 cinéole (oxyde)	Tonique circulatoire

Oestrogen-like

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes et en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants.

### Alternative du niaouli (VO ou VL) : Romarin cinéole (*Rosmarinus officinalis* L. *cineoliferum*)

Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Tonique circulatoire

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes, enfants < 7 ans et patients épileptiques.

### Association (VL) : Ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus* L.)

Molécule	Activité
Cétones	Cicatrisante
Sesquiterpènes	Hémostatique, antihémorragique

### Association (VL) : Lavande aspic (*Lavandula spica*)

Molécule	Activité
Camphre (cétone)	Cicatrisante et antalgique

Neurotoxique

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes, enfants < 7 ans et patients épileptiques.



# SYNDROME DE RAYNAUD

Affection des vaisseaux sanguins qui touche les extrémités et se traduit par une constriction des petites artères entraînant une pâleur, un refroidissement et une douleur des doigts.

## CONSEILS

VO		VL	
Thym thujanol ± Cyprès toujours vert	1 goutte 1 goutte	Thym thujanol + Hélichryse	Mélange à 10 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV calophylle	
1 à 2 fois par jour en sublingual 5 jours sur 7		5 gouttes du mélange 2 à 3 fois par jour en fonction de la douleur En massage sur les extrémités froides	

### HE principale : Thym thujanol (*Thymus vulgaris* L. *thujanoliferum*)

Droque: parties aériennes fleuries

#### Relation structure activité

Molécule	Activité
Tujanol-4 (monoterpénol)	Réchauffante circulatoire

NB : ne pas confondre avec le thym thymol qui est beaucoup plus toxique.

### Association (VO ou VL) : Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens* L.)

Molécule	Activité
Cédrol (sesquiterpénol)	Décongestionnante veineuse
α-pinène ++, δ3-carène (monoterpènes)	

Oestrogen-like

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes et en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants.

### Association (VL) : Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*)

Molécule	Activité
Italidiones (cétones)	Anticoagulante

Anticoagulante

Conseils : CI enfants < 7 ans et patients sous anticoagulants.



# VARICES, INSUFFISANCE VEINEUSE, JAMBES LOURDES

Les varices sont des dilatations permanentes de veines de la jambe associées à une altération de leurs parois. Elles entraînent des crampes, des lourdeurs, de fourmillements et parfois des douleurs.

## CONSEILS

VO		VL	
Cyprès toujours vert + Niaouli	1 goutte 1 goutte	Cyprès toujours vert + Niaouli	Mélange à 10 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV calophylle (fluidifiante)	
3 fois par jour 5 jours sur 7		2 à 3 fois par jour En massage de bas en haut sur les jambes	

### HE principale : Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens* L.)

Drogue: rameaux

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Cédrol (sesquiterpénol)	Décongestionnante veineuse et lymphatique
$\alpha$ -pinène (monoterpène)	Lymphotonique

Oestrogen-like

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes et en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants.

### Association : Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)

Molécule	Activité
Viridiflorol (sesquiterpénol)	Décongestionnante veineuse et lymphatique
Pinènes (monoterpènes)	Lymphotonique
1,8 cinéole (oxyde)	Tonique circulatoire

Oestrogen-like

Conseils : CI femmes enceintes et allaitantes et en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants.

### Alternative du niaouli : Romarin à cinéole (*Rosmarinus officinalis* L. *cineoliferum*)

Molécule	Activité
1,8 cinéole (oxyde)	Tonique circulatoire

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.



# CONFORT URINAIRE, ÉLIMINATION

Un diurétique est une substance permettant d'augmenter l'excrétion urinaire de l'organisme.

## CONSEILS

VO	
Citron jaune	2 gouttes
+ Cyprès toujours vert	1 goutte
Sur un comprimé neutre	
2 à 3 fois par jour	
Pendant 5 à 7 jours	

## HE principale : Citron jaune (*Citrus limon* L.)

Drogue: zeste

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Monoterpènes	Diurétique

Photosensibilisante

Conseils : éviter l'application cutanée, ne pas s'exposer au soleil durant 12 heures après application.

## Association : Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens* L.)

Molécule	Activité
$\alpha$ -pinène, $\delta$ 3-carène (monoterpènes)	Diurétique

Oestrogen-like  
Néphrotoxique au long cours

Conseils : CI en cas d'antécédents de cancers hormono-dépendants.  
Durée d'utilisation courte (7 jours maximum).





# INFECTION URINAIRE, CYSTITE

Infection bactérienne ou fongique entraînant une inflammation de la muqueuse vésicale. Elle se manifeste brutalement par des brûlures à la miction et des mictions fréquentes et impérieuses.

## CONSEILS

VO	
Sarriette vivace	1 goutte
+ Citron jaune	1 goutte
Sur un comprimé neutre	
3 fois par jour	
Maximum 5 jours	

### HE principale : Sarriette vivace (*Satureja montana* L.)

Drogue: rameaux fleuris

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Carvacrol (phénol)	Antibactérienne majeure

**Dermocaustique  
Hépatotoxique**

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes.

Ne pas l'utiliser par voie locale.

Associer à une HE hépatoprotectrice (Citron jaune) pour la voie orale, traitement de courte durée (maximum 7 jours).

### Association : Citron jaune (*Citrus limon* L.)

Molécule	Activité
Citrals (aldéhydes terpéniques)	Hépatoprotectrice
Monoterpènes	Diurétique

**Photosensibilisante**

Conseils : ne pas s'exposer au soleil durant 12 heures après application.

### Alternative de la sarriette vivace : Origan compact (*Origanum compactum*)

Molécule	Activité
Carvacrol, thymol (phénols)	Anti-infectieuse majeure

**Dermocaustique  
Hépatotoxique**

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes.

Ne pas l'utiliser par voie locale.

Associer à une HE hépatoprotectrice (citron jaune) pour la voie orale, traitement de courte durée (maximum 7 jours).



# PROSTATITE, HYPERTROPHIE BÉNIGNE TEMPORAIRE DE LA PROSTATE

Infection aigue du parenchyme prostatique se traduisant par une fièvre, des brûlures à la miction et une pollakiurie. La prostate est douloureuse et a augmenté de volume.

## CONSEILS

VO		VL	
Cyprès toujours vert	1 goutte	Cyprès toujours vert	Mélange à 10 % maximum
Sarriette vivace	1 goutte	± Eucalyptus citronné	
Sur un comprimé neutre		Dans HV macadamia	
3 fois par jour Maximum 5 jours		3 fois par jour En massage au niveau du pelvis	

### HE principale : Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens* L.)

Drogue: rameaux

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Cédrol (sesquiterpénol)	Décongestionnante prostatique
α-pinène, δ3-carène (monoterpènes)	

Oestrogen-like  
Néphrotoxique au long cours

Conseils : CI en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants.  
Durée d'utilisation courte (7 jours maximum).

### Association (VO) : Sarriette vivace (*Satureja montana* L.)

Molécule	Activité
Carvacrol (phénol)	Antibactérienne majeure

Dermocaustique  
Hépatotoxique

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes.

Ne pas l'utiliser par voie locale.

Associer à une HE hépatoprotectrice (Citron jaune) pour la voie orale, traitement de courte durée (maximum 7 jours).

### Alternative de la sarriette vivace (VO) : Origan compact (*Origanum compactum*)

Molécule	Activité
Carvacrol, thymol (phénols)	Antibactérienne

Dermocaustique  
Hépatotoxique

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes.

Ne pas l'utiliser par voie locale.

Associer à une HE hépatoprotectrice (Citron jaune) pour la voie orale, traitement de courte durée (maximum 7 jours).

### Association (VC) : Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)

Molécule	Activité
Citronellal (aldéhyde)	Anti-inflammatoire



# DOULEUR DE RÈGLES (DYSMÉNORRHÉE)

Douleurs du pelvis liées aux contractions physiologiques de l'utérus qui permettent l'expulsion de l'endomètre et de sang.

## CONSEILS

VL	
Sauge sclarée + Basilic exotique	Mélange à 15-20 %
Dans HV macadamia	
3-4 gouttes du mélange 3 à 4 fois par jour pendant 5 jours maximum En massage sur le bas ventre douloureux Formule déconseillée avant 12 ans	

## HE principale : Sauge sclarée (*Salvia sclarea* L.)

Drogue: parties aériennes fleuries

Œstrogen-like

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Sclaréol (diterpénol)	Oestrogen-like
Acétate de linalyle (ester)	Relaxante, anti-inflammatoire, antispasmodique
Germacrène D (sesquiterpène)	Relaxante, anti-inflammatoire

Conseils : CI en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants, enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes.

Association : Basilic exotique (*Ocimum basilicum* L.)

Irritante cutanée

Molécule	Activité
Chavicol (éther)	Antispasmodique musculotrope puissant Antalgique et anti-inflammatoire Relaxante : apaise, calme et détend

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes.

A diluer dans une HV à 50 % maximum.

Alternative du basilic exotique : Estragon (*Artemisia dracunculus* L.)

Irritante cutanée

Molécule	Activité
Chavicol (éther)	Antispasmodique Antalgique et anti-inflammatoire

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes.

A diluer dans une HV à 50 % maximum.



# MYCOSE VAGINALE

La mycose est une affection cutanéomuqueuse bénigne due à des champignons ou des levures. Elle se caractérise par une démangeaison, un gonflement et une rougeur de la vulve et des pertes blanches.

## CONSEILS

VO		VL	
Arbre à thé ± Laurier noble	1 goutte 1 goutte	Arbre à thé + Palmarosa	Mélange à 5-10 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV calendula	
3 fois par jour Pendant 5 à 7 jours		2 à 3 fois par jour En massage sur la vulve	

NB : Ne jamais utiliser d'HE pure dans une serviette hygiénique ou un tampon.

## HE principale : Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)

Drogue: feuilles

Relation structure activité	
Molécule	Activité
4-terpinéol (monoterpénoïde)	Antifongique majeure

## Association (VL) : Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)

Molécule	Activité
Géranol (monoterpénoïde)	Antifongique
Acétate de géranyle (ester)	Antalgique

**Utérotonique potentielle**

Conseils : CI femmes enceintes.

## Association (VO) : Laurier noble (*Laurus nobilis* L.)

Molécule	Activité
Linalol (monoterpénoïde)	Antifongique
1,8 cinéole (oxyde)	

Conseils : carcinogène à long terme par VO : traitement de 7 jours maximum.



# TROUBLES DE LA MÉNOPAUSE

Interruption physiologique des cycles menstruels, due à la cessation de la sécrétion hormonale des ovaires entraînant des bouffées de chaleur, une dysménorrhée et parfois un stress voire une déprime.

## CONSEILS

VO		VL	
Sauge sclarée + Petit grain bigarade	1 à 2 gouttes 1 à 2 gouttes	Sauge sclarée + Menthe poivrée	Mélange à 30 %
Sur un comprimé neutre		Dans HV macadamia	
Matin et soir 5 jours sur 7 en traitement de fond		Maximum 3 fois par jour Sur les poignets ou la voute plantaire immédiatement en cas de bouffée de chaleur	

### HE principale : Sauge sclarée (*Salvia sclarea* L.)

Drogue: parties aériennes fleuries

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Sclaréol (diterpénol)	Oestrogen-like
Acétate de linalyle (ester)	Antidépressive
Germacrène D (sesquiterpène)	

Oestrogen-like

Conseil : CI en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants, enfants < 7 ans et femmes enceintes et allaitantes

### Association (VO) : Petit grain bigarade (*Citrus aurantium* L.)

Molécule	Activité
Acétate de linalyle (ester)	Rééquilibrante émotionnelle, antidépressive
Linalol (monoterpénol)	

### Association (VL) : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Molécule	Activité
Menthol (monoterpénol)	Tonique et stimulante cérébrale, dynamisante
Acétate de menthyle (ester)	
1,8 cinéole (oxyde)	Effet de fraîcheur pour les bouffées de chaleur
	Tonique et stimulante cérébrale, dynamisante

Neurotoxique  
Abortive

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.



# ABCÈS BUCCO-DENTAIRE

Accumulation de pus dans la gencive (douloureuse et rouge) due à une inflammation chronique associée habituellement à des signes d'infection.

## CONSEILS

VL	
Girofle	1 goutte
± Laurier noble	1 goutte
Pures sur un coton-tige imbibé Appliquer 3 à 5 fois par jour sur l'abcès Maximum 5 jours	

## HE principale : Girofler (*Eugenia caryophyllus*)

Drogue: boutons floraux (clous)

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Eugénol (phénol)	Anti-infectieuse et antibactérienne puissante à large spectre. Antiseptique, antalgique et anesthésiante.
Linalol (monoterpénol)	Antiseptique, antalgique

**Dermocaustique**

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes.  
A diluer à 20 % maximum si utilisation sur une grande surface.

Association et/ou alternative au girofler : Laurier noble (*Laurus nobilis* L.)

Molécule	Activité
Linalol (monoterpénol)	Antalgique puissante, anti-infectieuse
1,8 cinéole (oxyde)	Anti-infectieuse

**Allergisante possible**

Conseils : CI enfants < 3 ans. Test au pli du coude avant emploi.



# APHTES

Ulcère superficiel douloureux de la muqueuse buccale d'apparence blanchâtre entouré d'un liseré rouge inflammatoire.

## CONSEILS

VL	
Laurier noble ± Giroflier	Mélange à 20 %
Dans HV calendula ou amande douce	
Imbiber sur un coton-tige Appliquer 3 fois par jour directement sur l'aphte	

## HE principale : Laurier noble (*Laurus nobilis* L.)

Droque: feuilles et rameaux fructifiés

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Linalol (monoterpénol)	Astringente, antiputride, antalgique, anti-inflammatoire et anti-infectieuse
1,8 cinéole (oxyde)	Anti-infectieuse

Allergisante possible

Conseils : CI enfants < 3ans. Test au pli du coude avant emploi.

NB : peut aussi être utilisée pure directement sur l'aphte chez les adultes.

## Association et/ou alternative au laurier noble : Giroflier (*Eugenia caryophyllus*)

Molécule	Activité
Linalol (monoterpénol)	Anti-infectieuse, antiseptique, antalgique
Eugénol (phénol)	Anesthésiante, cautérisante pulpaire, antiseptique, anti-inflammatoire

Dermocaustique

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes.

A diluer à 20 % maximum si utilisation sur une grande surface.



# DOULEURS DENTAIRES

Les dents peuvent être le siège de douleurs : l'inflammation du nerf de la dent entraîne un apport supplémentaire de sang à l'intérieur de la pulpe dentaire provoquant de violentes douleurs.

## CONSEILS

VL	
Giroflier	1 goutte
± Menthe poivrée	1 goutte
Pures sur un coton-tige imbibé à positionner directement dans la dent douloureuse	
Jusqu'à 3 fois par jour	

### HE principale : Giroflier (*Eugenia caryophyllus*)

Drogue: boutons floraux (clous)

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Eugénol (phénol)	Anesthésiante, antalgique, anti-inflammatoire et antiseptique
Linalol (monoterpénol)	Antalgique et antiseptique

**Dermocaustique**

Conseils : CI enfants < 7ans, femmes enceintes et allaitantes et patients sous AVK.  
Diluer dans une HV à 20 % maximum.

### Association : Menthe poivrée (*Mentha piperita* L.)

Molécule	Activité
Menthol (monoterpénol)	Antalgique locale pour les douleurs atténuées par le froid
Menthone (cétone)	

**Neurotoxique**

Conseils : CI enfants < 7 ans, femmes enceintes et allaitantes et patients épileptiques.

### Alternative au giroflier : Laurier noble (*Laurus nobilis* L.)

Molécule	Activité
Linalol (monoterpénol)	Antalgique puissante, anti-infectieuse
1,8 cinéole (oxyde)	

**Allergisante possible**

Conseils : CI enfants < 3 ans. Test au pli du coude avant emploi.





# GINGIVITE

Inflammation des gencives liée à une accumulation de plaque dentaire et de tartre. Une gingivite non traitée peut conduire à un déchaussement.

## CONSEILS

VL	
Giroflier + Laurier noble	Mélange à 10-20 %
Dans HV amande douce	
3 à 4 gouttes du mélange 2 à 3 fois par jour En massage sur les gencives	

## HE principale : Giroflier (*Eugenia caryophyllus*)

Drogue: boutons floraux (clous)

Relation structure activité	
Molécule	Activité
Eugénol (phénol)	Antalgique, anesthésiante, antiseptique, anti-inflammatoire
Linalol (monoterpénol)	Antalgique, antiseptique

**Dermocaustique**

Conseils : CI enfants < 7ans, femmes enceintes et allaitantes et patients sous AVK.  
Diluer dans une HV à 20 % maximum.

## Association : Laurier noble (*Laurus nobilis* L.)

Molécule	Activité
Linalol (monoterpénol)	Antalgique puissante et anti- infectieuse
1,8 cinéole (oxyde)	

**Allergisante possible**

Conseils : CI chez l'enfant < 3 ans. Test au pli du coude avant emploi.

**Annexe 2** : Liste des huiles essentielles utilisées classées par noms latins.

Nom latin	Nom commun
<i>Artemisia dracunculus</i> L.	Estragon
<i>Cananga odora</i> Hook & Thom.	Ylang ylang
<i>Chamaemelum nobile</i> L.	Camomille romaine
<i>Cinnamomum camphora</i> Sieb.	Ravintsara
<i>Cinnamomum verum</i> ou <i>zeylanicum</i> J. Presl	Cannelle de Ceylan
<i>Cistus ladaniferus</i> L.	Ciste ladanifère
<i>Citrus aurantium</i> L. ssp <i>amara</i>	Petit grain bigarade
<i>Citrus limon</i> L.	Citron jaune
<i>Citrus reticulata</i> Blanco	Mandarine rouge
<i>Cupressus sempervirens</i> L.	Cyprès toujours vert
<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf.	Lemon grass
<i>Cymbopogon martinii</i> Wats	Palmarosa
<i>Cymbopogon nardus</i> L.	Citronnelle de Ceylan
<i>Eucalyptus citriodora</i> Hook	Eucalyptus citronné
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill	Eucalyptus globuleux
<i>Eucalyptus radiata</i> Sleber	Eucalyptus radié
<i>Eugenia caryophyllus</i> Thunb.	Giroflier
<i>Gaultheria procumbens</i> L.	Gaulthérie couchée
<i>Helichrysum italicum</i> (Roth) G. Don	Hélichryse italienne
<i>Laurus nobilis</i> L.	Laurier noble
<i>Lavandula angustifolia</i> Mill.	Lavande vraie
<i>Lavandula hybrida</i> Rev. clone <i>super</i>	Lavandin super
<i>Lavandula officinalis</i> Chaix	Lavande officinale (vraie)
<i>Lavandula spica</i> Chaix	Lavande aspic
<i>Lavandula vera</i> Miller	Lavande vraie
<i>Melaleuca alternifolia</i> Cheel	Arbre à thé
<i>Melaleuca quinquenervia</i> Cav.	Niaouli
<i>Mentha x piperita</i> L.	Menthe poivrée
<i>Ocimum basilicum</i> L.	Basilic exotique
<i>Origanum compactum</i> Benth.	Origan compact
<i>Origanum majorana</i> L.	Marjolaine à coquille
<i>Pelargonium graveolens</i> l'Hér	Géranium odorant
<i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>cineoliferum</i>	Romarin 1,8 cinéole
<i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>verbenoniferum</i>	Romarin à verbénone
<i>Salvia sclarea</i> L.	Sauge sclarée
<i>Satureja montana</i> L.	Sarriette vivace
<i>Thymus vulgaris</i> L. <i>linaloliferum</i>	Thym à linalol
<i>Thymus vulgaris</i> L. <i>thujanoliferum</i>	Thym thujanol
<i>Zingiber officinale</i> L.	Gingembre

**Annexe 3 :** Tableau des huiles essentielles étudiées classées par famille botanique.

<b>Famille botanique</b>	<b>HE</b>	<b>Nom latin</b>
<b>Annonacées</b>	Ylang ylang	<i>Cananga odorata</i> Hook & Thom.
<b>Astéracées</b>	Camomille romaine	<i>Chamaemelum nobile</i> L.
	Estragon	<i>Artemisia dracunculus</i> L.
	Hélichryse italienne	<i>Helichrysum italicum</i> (Roth) G. Don
<b>Cistacées</b>	Ciste ladanifère	<i>Cistus ladaniferus</i> L.
<b>Cupressacées</b>	Cyprès toujours vert	<i>Cupressus sempervirens</i> L.
<b>Ericacées</b>	Gaulthérie couchée	<i>Gaultheria procumbens</i> L.
<b>Géraniacées</b>	Géranium odorant	<i>Pelargonium graveolens</i> l'Hér
<b>Lamiacées</b>	Basilic exotique	<i>Ocimum basilicum</i> L.
	Lavande aspic	<i>Lavandula spica</i> Chaix
	Lavande vraie	<i>Lavandula vera</i> Miller
	Lavandin super	<i>Lavandula hybrida</i> Rev. clone <i>super</i>
	Marjolaine à coquille	<i>Origanum majorana</i> L.
	Menthe poivrée	<i>Mentha x piperita</i> L.
	Origan compact	<i>Origanum compactum</i> Benth.
	Romarin 1,8 cinéole	<i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>cineoliferum</i>
	Romarin à verbénone	<i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>verbenoniferum</i>
	Sarriette vivace	<i>Satureja montana</i> L.
	Sauge sclarée	<i>Salvia sclarea</i> L.
	Thym à linalol	<i>Thymus vulgaris</i> L. <i>linaloliferum</i>
	Thym thujanol	<i>Thymus vulgaris</i> L. <i>thujanoliferum</i>
<b>Lauracées</b>	Cannelle de Ceylan	<i>Cinnamomum verum</i> J. Presl
	Laurier noble	<i>Laurus nobilis</i> L.
	Ravintsara	<i>Cinnamomum camphora</i> Sieb.
<b>Myrtacées</b>	Arbre à thé	<i>Melaleuca alternifolia</i> Cheel
	Eucalyptus citronné	<i>Eucalyptus citriodora</i> Hook
	Eucalyptus globuleux	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill
	Eucalyptus radié	<i>Eucalyptus radiata</i> Sleber
	Giroflier	<i>Eugenia caryophyllus</i> Thunb.
	Niaouli	<i>Melaleuca quinquenervia</i> Cav.
<b>Poacées</b>	Citronnelle de Ceylan	<i>Cymbopogon nardus</i> L.
	Lemon grass	<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf.
	Palmarosa	<i>Cymbopogon martinii</i> Wats
<b>Rutacées</b>	Citron jaune	<i>Citrus limon</i> L.
	Mandarine rouge	<i>Citrus reticulata</i> Blanco
	Petit grain bigarade	<i>Citrus aurantium</i> L.
<b>Zingiberacées</b>	Gingembre	<i>Zingiber officinale</i> L.

**Annexe 4 :** Tableau d'utilisation par sphère thérapeutique des HE étudiées.

HE	Sphère thérapeutique	Pathologies
<b>Arbre à thé</b>	Digestive	Diarrhées infectieuses
	ORL	Maux de gorge Sinusite
	Cutané	<b>Acné</b> <b>Furoncles, panaris</b> <b>Mycose</b> Verrue
<b>Basilic exotique</b>	Femme	<b>Mycose vaginale</b>
	Digestive	<b>Ballonnements</b> Dyspepsie <b>Hoquet</b> Diarrhée Coliques
	Douleur	Contracture, effort Lombalgie, sciatique
<b>Camomille noble</b>	Femme	Douleurs de règles
	Digestive	Hoquet Diarrhées infectieuses Coliques
	Neurologique	<b>Angoisse, anxiété</b> Agitation, nervosité Insomnie, troubles du sommeil
	Cutané	Eczéma Urticaire, allergies
<b>Cannelle de Ceylan</b>	Digestive	<b>Diarrhée</b>
	Neurologique	Impuissance masculine Frigidité féminine
<b>Ciste ladanifère</b>	Cutané	<b>Verrue</b>
	Cutanée	<b>Crevasse, gerçure</b> <b>Rides, vergetures</b> <b>Coupures, égratignures</b>
	Circulatoire	Hémorroïdes <b>Epistaxis</b>
<b>Citron jaune</b>	Digestive	Ballonnements Dyspepsie Constipation Nausée, vomissements Détoxifiant hépatique
	Cutanée	Verrue <b>Cellulite</b>
	Urinaire	<b>Confort urinaire</b>
<b>Citronnelle de ceylan</b>	Cutanée	<b>Répulsif moustiques</b> Furoncles, panaris
	ORL	<b>Toux sèche</b>
<b>Cyprès toujours vert</b>	Cutanée	<b>Cellulite</b> Transpiration excessive
	Circulatoire	Syndrome de Raynaud <b>Insuffisance veineuse</b> <b>Hémorroïdes</b> Acouphènes
	Urinaire	<b>Prostatite</b> Confort urinaire
	Digestive	Hoquet <b>Coliques</b>
	ORL	<b>Rhinite allergique</b>
<b>Estragon</b>	Femmes	Douleurs de règles

<b>Eucalyptus citronné</b>	Douleur	Tendinite Douleurs articulaires Lombalgie, sciatique Entorse
	Cutané	Répulsif moustique
<b>Eucalyptus globuleux</b>	Urinaire	Prostatite
	ORL	Rhinite allergique <b>Bronchite aiguë</b> <b>Toux grasse</b>
<b>Eucalyptus radié</b>	ORL	Rhinite allergique <b>Rhume</b> Bronchite aiguë Toux sèche Toux grasse <b>Otite</b> <b>Sinusite</b>
	Douleur	<b>Contracture, effort</b> <b>Tendinite</b> <b>Douleurs articulaires</b> <b>Lombalgie, sciatique</b>
<b>Gaulthérie couchée</b>	Cutané	Eczéma <b>Urticaire, allergie</b> Piqures Répulsif moustiques Mycose
	Circulatoire	Epistaxis
<b>Géranium odorant</b>	Digestive	<b>Constipation</b> <b>RGO, Brûlures d'estomac</b> Nausées, vomissements Impuissance masculine
	Douleur	Contracture, effort Lombalgie, sciatique
<b>Gingembre</b>	Buccodentaire	<b>Douleurs dentaires</b> <b>Gingivite</b> <b>Abcès bucco-dentaires</b> Aphtes
	Douleur	<b>Entorses, foulures</b> <b>Hématome, ecchymose</b>
<b>Girofle</b>	Cutané	Cellulite
	Circulatoire	Syndrome de Raynaud <b>Acouphènes</b>
<b>Hélichryse italienne</b>	Neurologique	Stress, trac <b>Fatigue, concentration</b>
	Cutané	<b>Furoncles, panaris</b> Herpès labial
<b>Laurier noble</b>	Femmes	Mycose vaginale
	Buccodentaire	Douleurs dentaires Gingivite Abcès bucco-dentaires <b>Aphtes</b>
<b>Lavande aspic</b>	ORL	Otite Sinusite
	Cutané	Acné Eczéma <b>Piqures</b> Crevasse, gerçure <b>Brûlures, coup de soleil</b> Coupures, égratignures
	Douleur	Céphalées
	Circulatoire	Hémorroïdes

<b>Lavande vraie</b>	ORL	Toux sèche
	Neurologique	Stress, trac Angoisse, anxiété <b>Agitation, nervosité</b> <b>Insomnie, troubles du sommeil</b>
	Douleur	Tendinite
	Cutané	Zona Urticaire, allergie Piqures Furoncles, panaris Rides, vergetures Brûlures, coup de soleil Coupures, égratignures Prévention poux
<b>Lavandin super</b>	Douleur	Contracture, effort Céphalées
<b>Lemon grass</b>	Cutané	<b>Prévention poux</b>
	ORL	<b>Maux de gorge</b>
	Douleur	Douleurs articulaires Lombalgie, sciatique
	Neurologique	Angoisse, anxiété Troubles du sommeil <b>Dépendances, sevrage</b>
<b>Marjolaine à coquille</b>	Neurologique	<b>Troubles de l'humeur, déprime</b> Fatigue, concentration Dépendances, sevrage
<b>Menthe poivrée</b>	Digestive	Ballonnements <b>Dyspepsie</b> Constipation RGO, Brûlures <b>Nausées, vomissements</b> Coliques Détoxifiant hépatique
	ORL	Sinusite
	Neurologique	Fatigue, concentration
	Douleur	Entorse, foulure Hématome, ecchymose <b>Céphalées</b>
	Cutané	Zona Brûlures
	Femmes	Troubles de la ménopause
<b>Niaouli</b>	Buccodentaire	Douleurs dentaires
	ORL	Rhume, Grippe
	Cutané	Zona Herpès labial
	Circulatoire	Insuffisance veineuse Hémorroïdes
<b>Origan compact</b>	Urinaire	Infections urinaires Prostatite
<b>Palmarosa</b>	Cutané	Acné <b>Eczéma</b> Mycose Cellulite Rides, vergetures <b>Transpiration excessive</b>
	Femme	Mycose vaginale
<b>Petit grain bigradier</b>	Neurologique	<b>Stress, trac</b> Agitation, nervosité Insomnie, troubles du sommeil
	Femme	Troubles de la ménopause

<b>Ravintsara</b>	ORL	Rhume <b>Grippe</b> Bronchite aiguë Toux grasse
	Cutané	<b>Zona</b> <b>Herpès labial</b>
<b>Romarin à cinéole</b>	ORL	Otite
	Circulatoire	Insuffisance veineuse Hémorroïdes
<b>Romarin à verbénone</b>	Digestive	Constipation <b>Détoxifiant hépatique</b>
	Neurologique	Dépendances, sevrage
<b>Sarriette des montagnes</b>	Neurologique	Impuissance masculine
	Urinaire	<b>Infections urinaires</b> Prostatite
<b>Sauge sclarée</b>	Neurologique	Frigidité féminine
	Cutané	Transpiration excessive
	Femme	<b>Troubles de la ménopause Douleurs de règles</b>
<b>Thym linalol</b>	ORL	Maux de gorge
	<b>Thym thujanol</b>	Maux de gorge
<b>Ylang ylang</b>	Circulatoire	<b>Syndrome de Raynaud</b>
	Neurologique	Troubles de l'humeur, déprime Frigidité féminine

**Annexe 5 :** Tableau des HE d'intérêt en infectiologie.

Ce tableau permet de se repérer quant au potentiel anti-infectieux de chaque huile essentielle et nous indique la molécule impliquée dans le processus anti-infectieux.

HE	Molécule	AV	AB	AF	AP
<b>Anti-infectieuses majeures</b>					
Cannelle	Cinnamaldéhyde	xx	<b>XXX</b>	xx	xx
Origan	Carvacrol	xx	<b>XXX</b>	xx	<b>XXX</b>
Sarriette	Carvacrol	xx	<b>XXX</b>	xx	<b>XXX</b>
Giroflier	Eugénol	xx	<b>XXX</b>	xx	<b>XXX</b>
<b>Anti-infectieuses moyennes</b>					
Arbre à thé	4-terpinéol	<b>XX</b>	<b>XX</b>	<b>XX</b>	<b>XX</b>
Ravintsara	1,8 cinéole	<b>XX</b>			
Niaouli	1,8 cinéole	<b>XX</b>	x	xx	
Laurier noble	1,8 cinéole	<b>XX</b>	<b>XX</b>	xx	
Eucalyptus radié	1,8 cinéole	<b>XX</b>			
Romarin à cinéole	1,8 cinéole	xx	xx	x	
Citronnelle de Ceylan	Géraniol	<b>XX</b>	xx	xx	
Palmarosa	Géraniol	xx	xx	xx	
Géranium odorant	Citronellol	xx	xx	xx	
Thym à linalol	Linalol	xx	xx	xx	xx
Thym à thujanol	Thujanol-4	xx	xx	xx	

AV : antivirale

AB : antibactérienne

AF : antifongique

AP : antiparasitaire



**Cécile BUVAT**

**CONSEILS EN AROMATHÉRAPIE À L'OFFICINE: CRÉATION DE FICHES  
CONSEILS PRATIQUES À DESTINATION DE L'ÉQUIPE OFFICINALE**

**RÉSUMÉ**

Ce travail porte sur les conseils pratiques en aromathérapie à l'officine à l'aide de fiches pratiques réalisées sur la base de pathologies vues couramment au comptoir et permettant d'aider l'équipe officinale à diriger sa délivrance.

Les plantes aromatiques sont utilisées depuis des millénaires. Au fur et à mesure du temps, l'utilisation des huiles essentielles s'est élargie pour découvrir enfin leur mode d'action grâce à une action directe et deux actions indirectes, notamment par l'olfaction.

Pour avoir un bon conseil en aromathérapie, il est important de connaître les voies d'administration et les particularités de certains patients tels que les enfants, les femmes enceintes, les patients épileptiques et asthmatiques. De plus, la connaissance des huiles végétales permet un meilleur conseil pour la voie cutanée. Enfin, la connaissance des familles biochimiques nous donne une meilleure vue d'ensemble pour chaque huile essentielle et ainsi permet de savoir quelle molécule est impliquée pour une pathologie donnée. Il existe également des risques de confusions pour certaines huiles essentielles alors que leur profil biochimique est différent.

Pour la réalisation des fiches pratiques, nous nous sommes limités à 37 huiles essentielles vues couramment à l'officine, ce qui permet de mieux les connaître et de ne pas se disperser pendant la dispensation. Pour chaque pathologie, au moins deux huiles essentielles ont été choisies permettant ainsi une synergie d'action, et une alternative est choisie au cas où l'huile essentielle ne serait pas disponible à l'officine.

**Thèse soutenue le 10 novembre 2017 (UFR de pharmacie - Université Grenoble Alpes)**

Par : Cécile BUVAT

[Données à caractère personnel]

**MOTS CLÉS** : huiles essentielles, RSA, conseil, toxicité, délivrance.

**FILIÈRE** : Officine.