



Extrait – Monographies des huiles essentielles

Monographies

Tableau récapitulatif des principales propriétés par plantes médicinales



Voir le tableau détaillé en annexe.

Ce tableau, issu d'un très long travail de préparation personnel fonctionne de la manière suivante : les propriétés sont résumées dans la colonne de gauche puis une abréviation et une couleur leurs sont attribuées. Il suffit ensuite de chercher une plante pour connaître ses principales propriétés ou de chercher les abréviations suivant le nom de plantes pour connaître les plantes ayant une certaine propriété.

Huiles essentielles



Basilic, *Ocimum basilicum* L. var. *basilicum* → fleurs et plante entière

Famille biochimique : Ethers (70-90 %), monoterpénols (2-4 %), oxydes (3 %), esters (1 %), phénols (0.5-1 %).

Propriétés : Antispasmodique majeure particulièrement efficace sur système digestif et nerveux. / Anti-inflammatoire puissante surtout si origine infectieuse / Antalgique et anti-infectieuse efficace sur bactéries et virus / Carminative et stomachique, stimulant digestif et hépatique / Antihistaminique / Renforce le système immunitaire / Équilibrant nerveux.

Indications : Aérophagie, gastrite, hoquet, insuffisance hépatique et pancréatique, hépatite virale (adjuvant), maux de voyage, spasmes gastro-entériques / Nervosité, fièvre, anxiété, spasmophilie, dystonie nerveuse, stress, crispations - tensions surtout au niveau du plexus, asthénie et fatigue cérébrale manque de concentration et de mémorisation / Dysménorrhée, tensions dans les seins, prostatite / Toux spasmodique surtout si composante allergique.

⚠ : Peut provoquer une réaction cutanée (pure) → voie orale idéale. Déconseillée pour les femmes enceintes (stimulant sur les œstrogènes).



Camomille noble, *Chamaemelum nobile* L. → plante fleurie, sommités, fleurs

Famille biochimique : Esters (50-80 %), cétones monoterpéniques (13 %) (pinocarvone), lactones, oxydes, sesquiterpènes, monoterpénols.

Propriétés : antispasmodique, sédatif / anti-inflammatoire, antalgique, antiprurigineuse / apéritive, digestive, antiparasitaire / mucolytique / antispasmodique utérin.

Indications : Inflammation / Coliques (aussi bébé) / Chocs nerveux, chirurgie / Asthme nerveux, toux spasmodique / Dysménorrhée, SPM / Anxiété, insomnie.

⚠ : aucune



Cannelle de Chine, *Cinnamomum cassia* J. Presl → Branches et rameaux feuillés

Famille biochimique : Aldéhydes aromatiques (80-88 %), phénols (5-6 %), coumarines (6-8 %), acides.

Propriétés : Bactéricide à large spectre (jusqu'à 98 % des germes pathogènes), action antivirale, fongicide (y compris candida et aspergillus), antiparasitaire / Tonique et stimulante générale : utérotonique, sympathicotonique, aphrodisiaque, hyperémiant (chauffante) / Fluidifiante sanguine / Emménagogue.

Indications : Infections intestinales +++++ : dysenterie, entérocolite, diarrhées du voyageur, infections et fièvres tropicales. / Abscesses dentaires. / Infections uro-génitales : cystites, colibacillose et vaginites. / Tonique en cas de fatigue, somnolence et asthénie / Impuissance et frigidité. / Stase sanguine et prévention cardio-vasculaire.

⚠ : Dermocaustique +++ → pas d'usage cutané ni muqueux sauf localisé ou sous une forme galénique adéquate, fortement diluée. / Femmes enceintes, enfants de moins de 6 ans.



Ciste, *Cistus ladanifer* L. → rameaux feuillés

Famille biochimique : monoterpènes, monoterpénols, esters, sesquiterpénols, acides.

Propriétés : hémostatique, antihémorragique / cicatrisant, astringent / régulateur neuro-végétatif (parasymphatique) / antibactérien, antiviral.

Indications : Plaies, saignement, règles hémorragiques / Maladie infantile (varicelle, rougeole, scarlatine, coqueluche) / Maladies virales chroniques / Dystonie neuro-végétative.

⚠ : aucune



Eucalyptus radié ou officinal, *Eucalyptus radiata* Sieber ex DC. → feuilles

Famille biochimique : Oxydes (60 à 72 %), monoterpénols (20 %), monoterpènes (8 %), aldéhydes (8 %).

Propriétés : Expectorante +++, anticatarrhale, mucolytique et antitussive / Anti-infectieuse, antibactérienne et antivirale / Anti-inflammatoire (plus que *E. globulus*, mais moins que *E. citriodora*) / Tonique et immunostimulant.

Indications : Infections des voies respiratoires : rhinites, rhinopharyngites, otites, bronchites, laryngites, pharyngites, sinusites etc. / Gripes et toute infection virale / Infections de la peau, des muqueuses et du cuir chevelu / Infections des voies génito-urinaires.

⚠ : Aucune



Eucalyptus citronné, *Corymbia citriodora* (Hook.) K. D. Hill & L. A. S. Johnson → feuilles

Famille biochimique : Aldéhydes (40 à 80 %), monoterpénols (15-20 %), esters.

Propriétés : Anti-inflammatoire majeure et puissante / Antalgique et antispasmodique légère / Anti-infectieuse et antiseptique / Calmante, sédative et antihypertensive.

Indications : Inflammations et douleurs rhumatismales : arthralgies, arthrites, tendinites, déchirures musculaires et inflammations neuromusculaires / Zona et douleurs associées / Affections génito-urinaires.

⚠ : Aucune



Gaulthérie odorante, *Gaultheria fragrantissima* Wall. → feuilles

Famille biochimique : esters (95 %) salicylate de méthyle.

Propriétés : anti-inflammatoire, antalgique / antispasmodique, antirhumatismal / fébrifuge, vulnéraire / préparation à l'effort musculaire sportif / stimulant hépatique / vasodilatateur, rubéfiant.

Indications : Tendinite +++, crampe, courbature, torticolis / Douleur et contracture musculaire / Arthrite, arthrose, rhumatisme / Fatigue hépatique.

⚠ : aucune (pas grossesse et enfant < 6-7 ans)



Immortelle d'Italie, *Helichrysum italicum* (Roth) G. Don → sommités fleuries

Famille biochimique : cétones sesquiterpéniques, esters, sesquiterpènes, monoterpénols.

Propriétés : anticoagulant, antiplébitique, anti-hématome (un des plus puissant), vulnéraire cicatrisant désclérosant, régénère la peau, anti-inflammatoire / active fonction foie, régularise cholestérol / active circulations sanguine et lymphatique.

Indications : Hématomes (ancien), couperose, plaies, cicatrisation difficile / Insuffisance veineuse, engelure / Tendinite, arthrite / Petite insuffisance hépatique.

⚠ : pas enfant < 3 ans, pas si grossesse ou personnes sensibles aux cétones (neurotoxicité)



Lavande officinale ou vraie, *Lavandula angustifolia* Mill. → sommités fleuries

Famille biochimique : esters (40-55 %), monoterpénols (30-40 %), monoterpènes, sesquiterpènes, oxydes.

Propriétés : antispasmodique puissante, calmante, sédatrice, hypotensive+++ / antalgique, anti-inflammatoire, antiseptique légère / cardiotonique, anticoagulante légère, fluidifiante / cicatrisante, régénératrice cutanée / réharmonise sphère psycho-émotionnelle.

Indications : Nervosité / Angoisse+++ , phobie, insomnie, hyperémotivité / Tachycardie nerveuse / Plaies, cicatrice, peau ultrasensible / Prurit, crampes / Coliques et nervosité chez bébé.

⚠ : aucune



Lavande aspic, *Lavandula latifolia* Medik.

Famille biochimique : oxydes, cétones monoterpéniques, monoterpénols, monoterpènes.

Propriétés : anticatarrhale, expectorante, mucolytique / anti-infectieuse, bactéricide, virucide, fongicide / antalgique, cicatrisant puissant, régénératrice cutanée.

Indications : Grippe, infections ORL, toux / Brûlure sévère+++ , acné suintante++ , plaies, mycose / Crampes, douleurs musculaires et ostéoarticulaire.

⚠ : aucune mais légèrement neurotoxique et abortive



Menthe poivrée, *Mentha x piperita* L. → plante entière

Famille biochimique : Monoterpénols (38-48 %), cétones monoterpéniques (20-30 % jusqu'à 65 %), monoterpènes (2,5-18 %), oxydes (5-6 %), esters (2,8-10 %).

Propriétés : Anti-infectieuse, bactéricide, virucide, fongicide, vermicide / Tonique et stimulante, neurotonique, donne un "coup de fouet" / Antalgique, anesthésiante +++ par effet refroidissant / Stimulante digestive : stomachique

carminative, antivomitif, hépatotonique, cholagogue, cholérétique, pancréatostimulante, entérotonique / Cardiotonique et hypertensive / Expectorante et mucolytique / Utérotonique, décongestionnant de la vessie et de la prostate, emménagogue par effet hormone-like sur la fonction ovarienne / Équilibrant en cas d'irritabilité, apaise les tempéraments explosifs.

Indications : Atonie digestive, dyspepsie, aérophagie, flatulences, ballonnements, insuffisances hépato-pancréatique et de la vésicule biliaire, nausées, vomissements, mal des transports, coliques hépatiques et intestinale / Dystonies neuro-végétatives, asthénies ("coup de barre"), migraines, céphalées / Cystites, prostatites / Zona, névrites virales, névralgies sciatiques, traumatisme physique (coup localisé) / Tempérament explosif, trop d'émotivité, manque de discernement.

⚠ : Absolue pour enfants < 3 ans et déconseillée femmes enceintes, allaitantes, personnes âgées et enfants < 7 ans. Usage limité au niveau cutané et toujours sur de petites surfaces. / Prudence chez les hypertendus et les cardiaques. Pas d'usage prolongé surtout comme stimulant.



Ravintsare, *Cinnamomum camphora* (L.) J. Presl CT cineole → feuilles et branches

Famille biochimique : oxydes, monoterpènes, sesquiterpènes, monoterpénols, esters.

Propriétés : antiviral majeur, anti-infectieuse, antibactérienne / expectorante, mucolytique / tonique générale, neurotonique, stimulant immunitaire / équilibrant nerveux, décontractant.

Indications : Pathologie virale (zona, herpès...) / Infections voies respiratoires / Faiblesse immunitaire, fatigue générale et musculaire / Insomnie+++ , agitation nerveuse, angoisse, anxiété.

⚠ : aucune.



Tea Tree, *Melaleuca alternifolia* (Maiden et Betche) Cheel → feuilles

Famille biochimique : monoterpénols (40-50 %), monoterpènes (20-30 %), oxydes (5-10 %).

Propriétés : anti-infectieuse majeure, antibactérienne large spectre, antivirale, fongicide (candidose), antiparasitaire, antiseptique / stimulante immunitaire, anti-inflammatoire / tonique générale, neurotonique / tonique veineux et lymphatique / radioprotectrice.

Indications : Stase veinolymphatique, hémorroïdes, varices / Pathologies infectieuses et virales (tous les systèmes).

⚠ : aucune.



Thym vulgaire à thymol, *Thymus vulgaris* L. thymoliferum → sommités

Famille biochimique : Phénols (30-40 %), monoterpènes (30-35 %), sesquiterpènes (4 %), monoterpénols (4 %).

Propriétés : Anti-infectieuse large spectre, bactéricide, virucide, fongicide, antiparasitaire / Stimulant et tonique général / Digestive, carminative / Rubéfiant.

Indications : Infections sévères de toute origine et de toute localisation / Dysenteries, amibiases, parasites intestinaux / Fatigue générale, manque de tonus et d'élan.

⚠ : Dermocaustique, donc pas d'usage externe cutané ni par inhalation / Hépatotoxique si utilisation prolongée / Jamais pour les enfants en dessous de 6 ans et les femmes enceintes et allaitantes / Prudence chez les hypertendus.

Bibliographie

Livres

BAUDOUX Dominique, "Guide pratique d'Aromathérapie familiale et scientifique", Edition J.O.M s.a., 2014.

BAUDOUX Dominique, "L'Aromathérapie – Se soigner par les huiles essentielles", Éditions Amyris, 2008.

COUPLAN François, "La santé par les plantes de Suisse romande", Éditions du Belvédère, 2011.

COUSIN-ZERMATTEN Germaine, "Recettes santé de nos grand'mères", Monographie, 1997.

DE BONNEVAL Patrice, "L'herboristerie – Manuel pratique de la santé par les plantes", Éditions DésIris, 2006.

DEPOERS P., LEDOUX F., MEURIN P., "De la lumière à la guérison – La phytothérapie entre science et tradition", Éditions Amyris, 2008.

DOLIVO Adrien, "Plantes médicinales du monde – Médecine traditionnelles et phytothérapie moderne", Rossolis, 2010.

FRANCHOMME Pierre, JOLLOIS Roger et PENOEL Daniel, "L'aromathérapie exactement", Éditions Roger Jollois, 2001.

GLADSTAR Rosemary, "Cultiver et utiliser les plantes médicinales", Marabout, 2013.

KALBERMATTEN R. et H., "Teintures mères végétales – Essence et utilisation", AT Verlag, 2015.

LIEUTAGHI Pierre, "Le Livre des bonnes herbes", Actes Sud, 1996.

MONOD A., ROGGEN-CRAUSAZ C., "Les secrets du druide – Voyage dans l'herbier médicinal de Claude Roggen", Éditions du Bois Carré, 2016.

MOREL Jean-Michel, "Traité pratique de phytothérapie", Éditions Grancher, 2008.

THEVENIN Thierry, "Le chemin des herbes – Connaître, cueillir, utiliser les plantes sauvages", Lucien Souny, 2012-2013.

WEED Susun S., "Le trèfle de vie – Recueil de plantes médicinales au fil de la grossesse", Éditions Mamamélis, 1991.

Internet

<http://wikipedia.org>

<http://ceresheilmittel.ch/fr/medicaments/>

Autres

Cours et monographies, EDPM L'Alchémille

Sources des images

Pixabay (<http://pixabay.com/>)

Unsplash (<http://unsplash.com/>)



CC0 Creative Commons : libre pour usage commercial, pas d'attribution requise.

Bibliothèque personnelle



Ces créations sont mises à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Paternité 4.0 International

(Détails sur <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.fr>)