

Apprendre à se soigner avec les huiles essentielles



les pathologies hivernales



Les différentes thérapies disponibles

- Thérapeutique conventionnelle (allopathie)
- Thérapeutiques alternatives (médecines dites douces)
 - Homéopathie
 - Fleurs de bach,
 - Psychothérapie
 - Aromathérapie



Les huiles dans la presse



Rechercher Mot-clé OK

ENVIE DE
BIEN-ÊTRE
DÉCOUVRIR

marie claire

★ SPÉCIAL PLAGE !
Ibiza, Capri, Miami... les it plages de
bons plans e-shop jeux-c

MODE BEAUTÉ MINCEUR BIEN-ÊTRE STARS AMOUR & SEXO MARIAGE SOCIÉTÉ

Actualités forme | Bien-être et santé Sport Fitness | Tests forme | Coach sportif | Se connaître | Tests psychologie

Accueil > Bien-être > Actualités forme

Naviguer dans le dossier : Grippe A: Vaccin, symptômes, prévention... tous nos conseils pour échapper au virus de la grippe h1n1

La grippe A en France: les

Grippe A : Le tamiflu serait

Les huiles essentielles en

Grippe A : Prévention

Grippe A : en fait-on trop ?

Les huiles essentielles en prévention contre la grippe A!

Comment se prémunir contre la grippe A? La gamme phytosun propose des huiles essentielles pour limiter la contamination des virus hivernaux. Décryptage.

J'aime
Tweeter
+1

Commentaire
 Favoris
 Envoyer

Mieux vaut **prévenir** que guérir! Avec l'apparition de la **grippe A** depuis avril dernier, les risques d'infection ont doublé. L'**hiver** promet d'être rude.

Pour faire face aux virus de l'hiver, **Phytosun arômes** propose une préparation à faire soi-même, à base d'**Huiles Essentielles de Ravintsara et de Thym à linalol** reconnus pour leurs vertus antibactériennes. Combinées, ces deux huiles favoriseraient le renforcement des défenses naturelles de notre organisme et limiteraient les **risques** d'infection.

Pour produire soi-même le mélange:

Verser dans un flacon mélange 2 gouttes d'Huile Essentielle de **Ravintsara** et 1 goutte d'Huile Essentielle de **Thym à linalol**.

L'huile essentielle d'Eucalyptus radiata provient d'un arbre qui pousse en Australie. Expectorante, mucolytique, antiviral et anti-inflammatoire, elle est particulièrement indiquée pour les infections broncho-pulmonaires, les refroidissements, les rhumes et la grippe. Il est toujours préférable d'utiliser cette huile

Ma Sélection
Je fais glisser dans mon Mémo Perso les articles que je veux conserver

© Peter Frank/Corbis

Santé
Santé & Bien-être au quotidien
NEWSLETTERS inscrivez-vous
LIVRE AU QUOTIDIEN MAN MIEL
HOMME > SANTÉ AU QUOTIDIEN DÉCONGESTIONNANTE
EPIIDÉMIE DE G

Piotr Marcinski - Fotolia.com

A LIRE DANS CET ARTICLE
1. UNE HUILE ESSENTIELLE

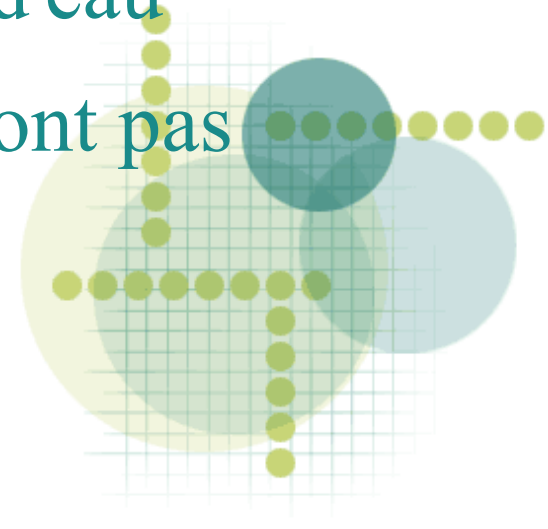
Sommaire

- Généralités sur les H.E
- Limites d'âge et modes d'utilisation
- Voies d'administration et posologies
- Les H.E et les pathologies hivernales
 - HE utilisables
 - Applications

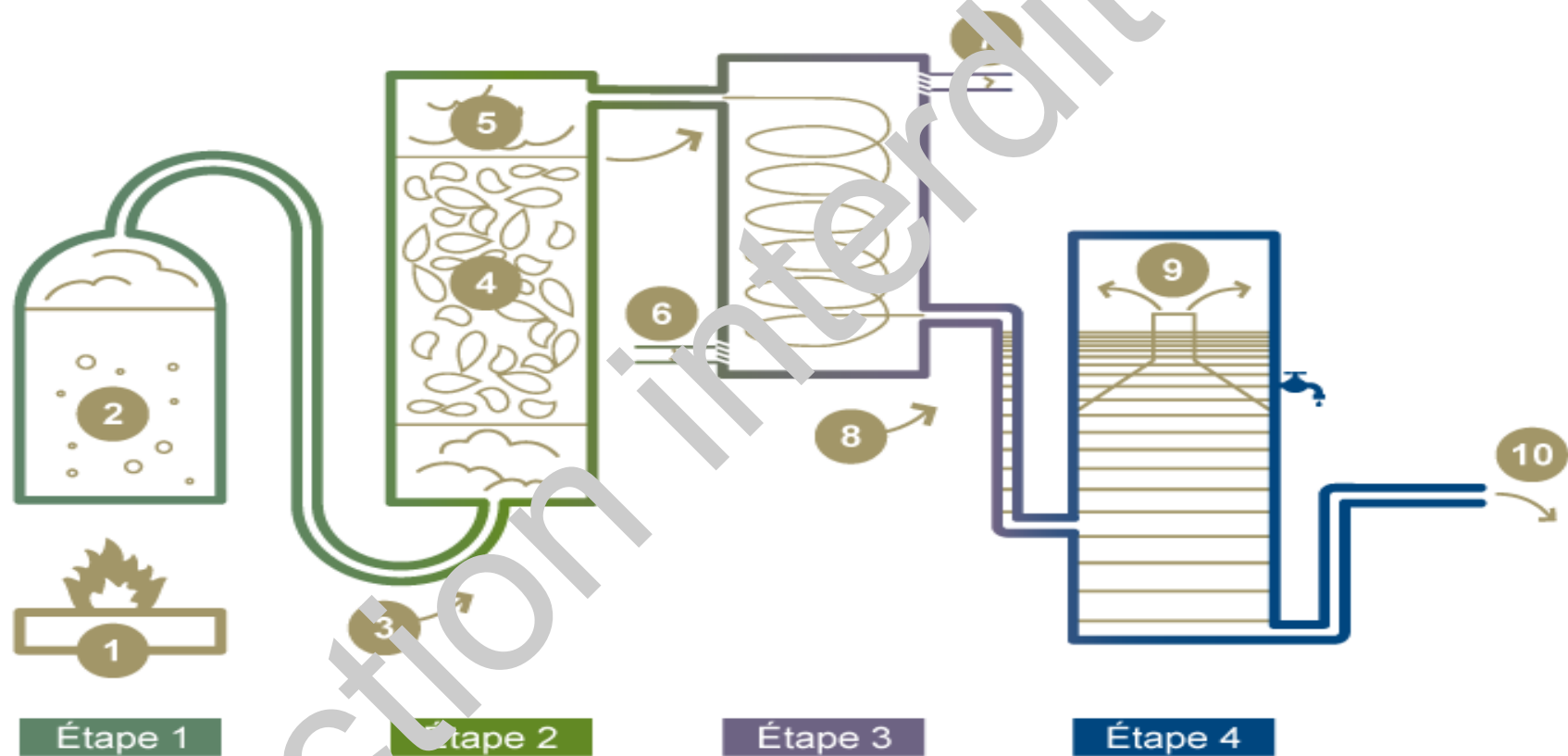


Généralités sur les HE

- Substances de composition complexe
- De couleurs diverses
- Insolubles dans l'eau
- Solubles dans l'alcool et dans les huiles végétales
- Obtenues par entraînement à la vapeur d'eau
- La plante et l'huile dont elle est issue n'ont pas nécessairement la même propriété



Généralités sur les HE



Procédé d'extraction des Huiles Essentielles

1/ Feu - 2/ Eau - 3/ Tube en U - 4/ Plantes aromatiques - 5/ Vapeur chargée d'Huile Essentielle - 6/ Eau froide
7/ Eau chaude - 8/ Eau et Huile Essentielle - 9/ Huile Essentielle - 10/ Hydrolisat ou hydrolat

Rendement

Pour obtenir 100g d'huile essentielle, il faut utiliser

- 1t de mélisse
- 400kg de pétales de rose
- 15 kg de lavande fine
- 10 kg de feuilles d'eucalyptus



Généralités sur les HE

- Les critères de qualité :
 - Appellation botanique précise
 - Organe producteur (OP)
 - Chémotype (CT) lié à l'origine géographique
- *Verre foncé*
- *Laboratoire*



Nom commun	Provenance	Huile essentielle	Activités significatives	Constituants
Romarin officinal CT 1-8 cinéole	Maroc	<i>Rosmarinus officinalis</i> CT 1-8 cinéole	Expectorante, mucolytique, pulmonaire anti-infectieuse ➤ adultes, enfants de 7 ans ou plus	- 1-8 cinéole (40 à 45 %) - Camphre (9 à 12 %) - Verbenone (0 %) - Acétate de bornyle (1 %)
Romarin officinal CT camphre	France, Espagne	<i>Rosmarinus officinalis</i> CT camphre	Decontractante musculaire, rhéfiante, spasmolytique, mucolytique, antalgique, circulatoire (micro-circulation) et stimulante ➤ adultes, enfants de 7 ans ou plus	- 1-8 cinéole (17 à 25 %) - Camphre (20 à 25 %) - Verbenone (1,5 %) - Acétate de bornyle (2,5 %)
Romarin officinal CT verbénone	France/Corse	<i>Rosmarinus officinalis</i> CT verbénone, acétate de bornyle	Cholérétique, spasmolytique, fluidifie les sécrétions (action mucolytique) ➤ adultes	- 1-8 cinéole (< 5 %) - Camphre (15 à 17 %) - Verbenone (10 %) - Acétate de bornyle (12 %)

Généralités sur les HE

- Prudence chez les personnes allergiques et épileptiques
- A tenir hors de portée des enfants
- A éviter pendant les 3ers mois de grossesse
- Eviter le contact avec les yeux



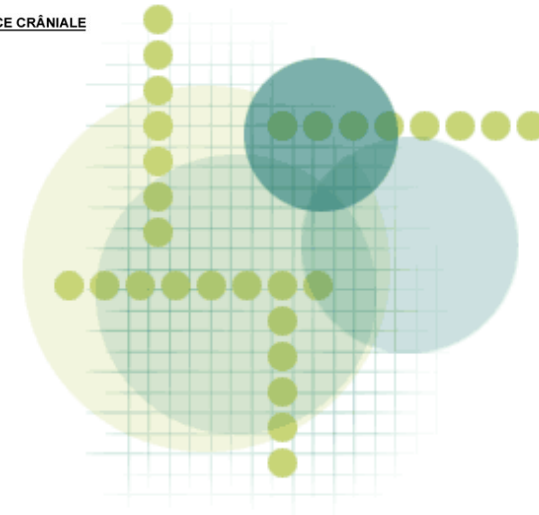
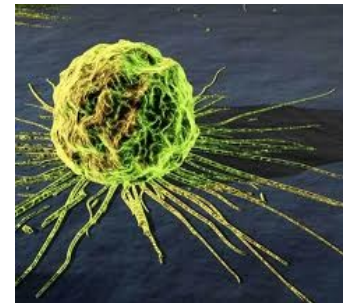
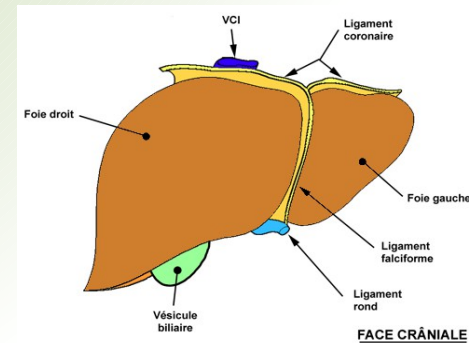
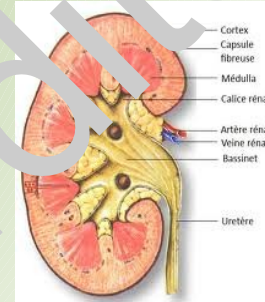
Généralités : Effets indésirables

- Propriétés allergisantes
- Propriétés photosensibilisantes
- Propriétés Neurotoxiques



Généralités : effets indésirables

- Propriétés néphrotoxiques
- Propriétés hépatotoxiques
- Propriétés carcinogènes



Les différents mode d'utilisation des huiles essentielles

- Diffusion passive
- Diffusion active
 - *Pièce vide pour enfants et nourrissons*
 - *Possible à tout âge*
 - *Diffusion par séquences*
 - $T^{\circ} < 40^{\circ}\text{C}$
- Voie rectale
 - *Pas de limite d'âge*
 - *Utilisable en pédiatrie*



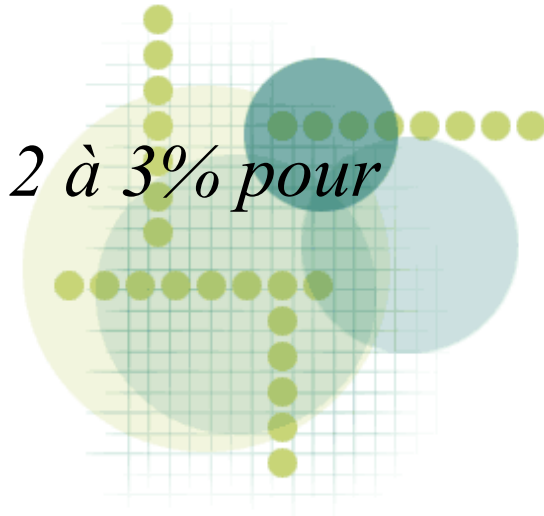
Les différents mode d'utilisation des huiles essentielles

- **Inhalation :**

- *Possible à partir de 12 ans*
- *Sur un mouchoir ou dans un inhalateur*

- **Voie cutanée**

- *Pas avant 3 ans*
- *Risque allergie*
- *A diluer dans Huiles Végétales (HV) 2 à 3% pour visage, 10-30% pour massage*



Les différents mode d'utilisation des huiles essentielles

- **Voie orale**

- *À éviter*
- *Seulement dans cas aigus*
- *Gouttes pures sur un comprimé neutre ou morceau de pain*
- *Dilué dans HV*
- *Dans une gélule*



Voies d'administration et posologie

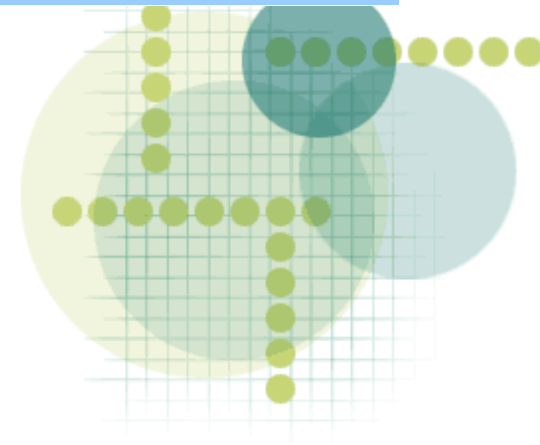
Posologie journalière : 2 à 3 prises par jour

	Voie orale	Voie orale	Suppositoire
< 6mois	NON	NON	20mg
6-12 mois	NON	NON	30mg
12-36 mois	NON	NON	50mg
3-5 ans	NON	NON	70mg
5-7 ans	NON	NON	80mg
7-12 ans	20mg	½ gtte	100mg
12-16 ans	40mg	1 gtte	120mg
adulte	40-80 mg	1-2 gtte	150mg

Voies d'administration et posologies

	Lotion huileuse (30 ml HV)	Posologie mélange
< 6 mois	+10 gttes	2 gttes 2 fois par jour
6-12 mois	+20 gttes	2 gttes 2 fois par jour
12-36 mois	+30 gttes	2 gttes 2 fois par jour
3-5 ans	+40 gttes	3 gttes 2-3 fois par jour
5-7 ans	+60 gttes	3-5 gttes 2-3 fois /jour
7-12 ans	+70 gttes	5 gttes 2-3 fois/j
12-16 ans	+90 gttes	5 gttes 2-3 fois/j
adulte	+150 gttes	10 gttes 2-3 fois/jour

1 goutte = env 0,05ml



Les pathologies ORL

- Huiles utilisables
 - HE ayant un pouvoir anti-infectieux
 - HE Stimulantes
- Véhicules huileux :
 - HV
 - Extraits lipidiques



Huiles essentielles Stimulantes

- Famille des oxydes
- Famille des éthers
- Famille des monoterpènes
- Famille des monoterpénols
- Famille des phénols
- Famille des aldéhydes aromatiques
-

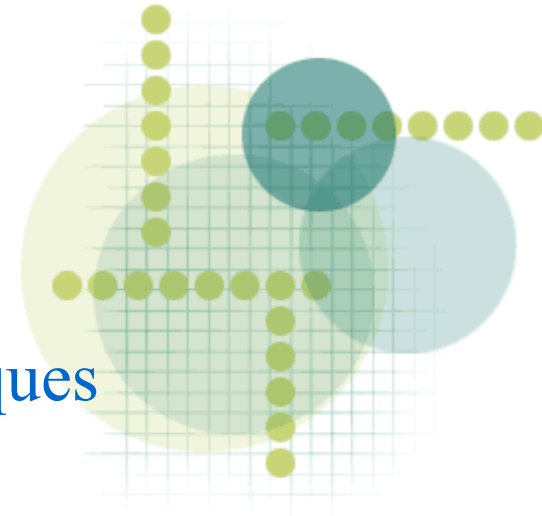
PV anti-infectieux
croissant



Pathologies infectieuses et ORL

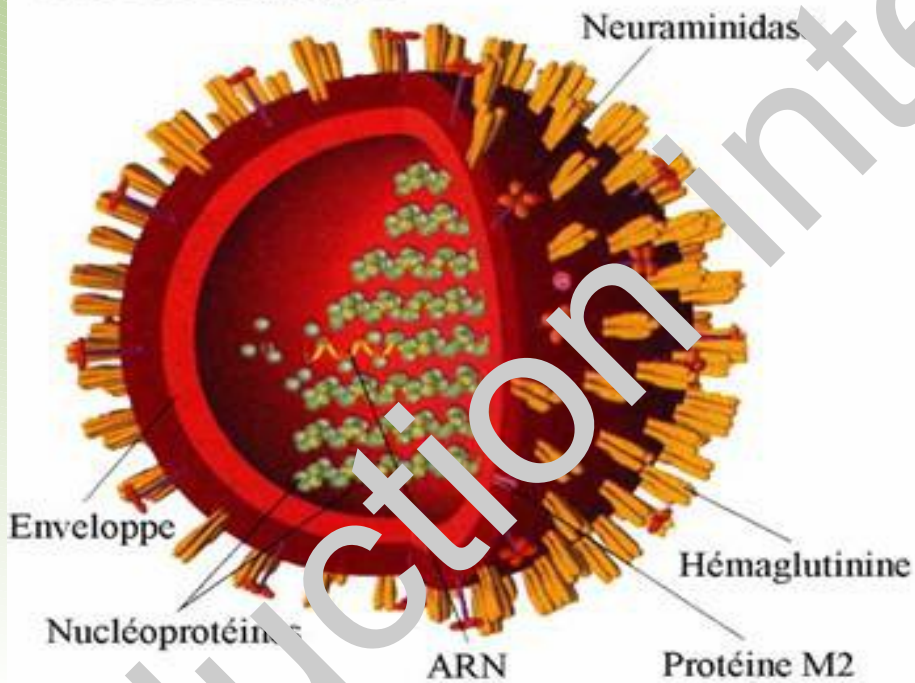
Propriétés recherchées

- **Anti-infectieuses**
 - Monoterpénols, phénols, aldéhydes aromatiques et oxydes
- **Immunostimulantes**
 - Monoterpénols, phénols, aldéhydes aro et oxydes
- **Mucolytiques et expectorantes**
 - Cxydes, cétones
- **Antispasmodiques**
 - Esters, ethers et aldehydes non aromatiques



La grippe

Virus de la grippe



Quelles huiles utiliser ?

- Décongestionnante respiratoire,
- Antibactérienne, anti-virale
- Immuno-modulante
- stimulantes
- Famille des oxides
 - Ravintsara
 - Niaouli



HE de Ravintsara (ravintsara)



- *Cinnamomum camphora*
CT cinéole

- **OP** : feuilles

- **Ch**:1,8 cinéole

- **Composition**

- Oxvdes:1,8 cinéole
70%

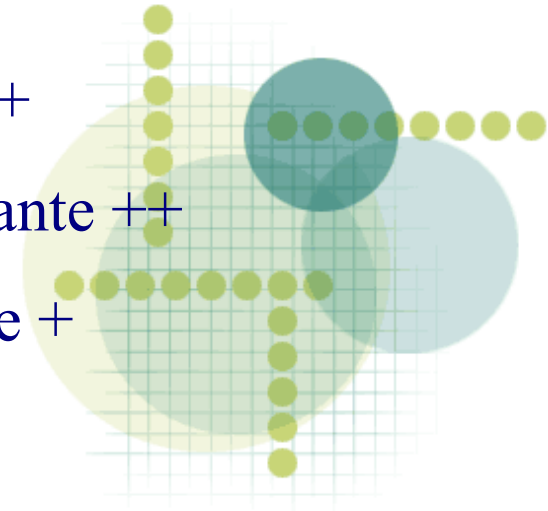
- Monoterpénols :a-
terpinéol (10%)

- Monoterpènes :
20%

Immuno-infectiologie
+ système nerveux

- Antivirale ++++
- Energétisante, neurotonique +
+++
- Expectorant+++
- Immunostimulante ++
- Antibactérienne +

VO, VC, Diff



HE de niaouli

*Melaleuca quinquinervia
vividiflora*

- **OG** : madagascar
- **OP** : feuilles
- **Chémotype**: 1,8 cinéole
- **Composition**
 - Oxydes. 1,8 cinéole (38-58%)
 - Monoterpénols
 - Monoterpènes
 - sesquiterpénols

RESPIRATOIRE

- Anti-bactérien ++++
- Radioprotectrice cut ++
++
- Antiviral puissant +++
- Expectorant +++
- Stim. Immunitaire +++
VO, VC, Diff



La grippe

- *Curatif :*

- HE Ravintsara +HV : 3 gttes 4x/J **VOIE ORALE**

- **Mélange**

- HE Ravintsara 1 gtte
 - HE Niaouli 1 gtte
 - HV

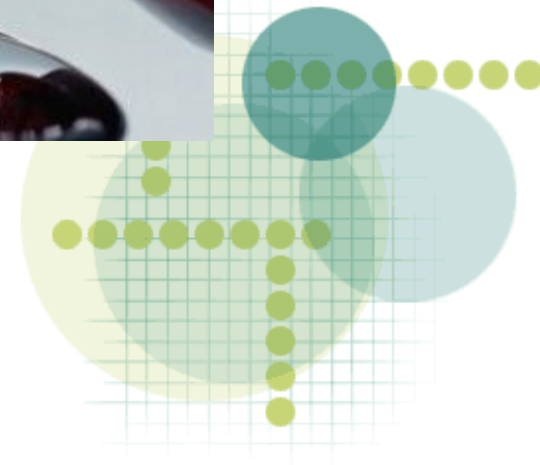
- Appliquer 2 fois par jour sur pieds, nuque thorax

- **Diffusion**

- HE Ravintsara+ Eucalyptus radiata



Toux grasse



Quelles huiles utiliser ?

- Expectorante
- Immunostimulante
- Antivirale et antibactérienne
- Famille des oxides
 - Eucalyptus globulus
 - Niaouli



Eucalyptus globuleux

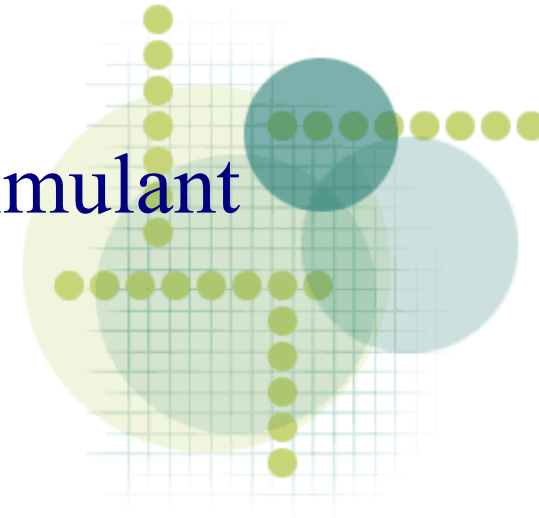
Eucalyptus globulus



- OG : Australie
- OP : Feuille
- Ch : 1,8 cinéole, pinocarveol
- Compo :
 - Oxydes : 1,8 cinéole(70%)
 - Monoterpénol
 - Monoterpènes

- RESPIRATOIRE
- Visée broncho pulmonaire
- Expectorant, anti catarrhale
- Antiviral
- Immuno stimulant

VC



Toux grasse

- *Chez l'adulte*

- HE eucalyptus globulus, 2 à 3 gttes à diluer dans 3 gouttes HV
- En application sur le dos et le thorax 2 à 3 fois par jour



HE de niaouli

*Melaleuca quinquinervia
vividiflora*

RESPIRATOIRE



- **OG** : madagascar
- **OP** : feuilles
- **Chémotype**: 1,8 cinéole
- **Composition**
 - Oxydes. 1,8 cinéole (38-58%)
 - Monoterpénols
 - Monoterpènes
 - sesquiterpénols

Anti-bactérien ++++

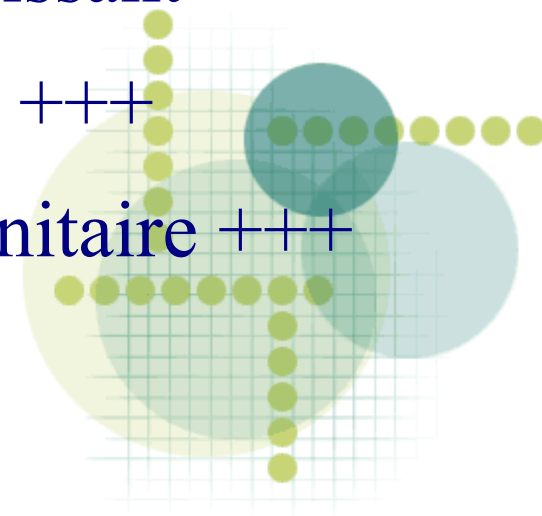
- Radioprotectrice cut ++
++

- Antiviral puissant +++

- Expectorant +++

- Stim. Immunitaire +++

VO, VC, Diff



Toux grasse

- *Chez l'enfant*

- HE de niaouli diluée dans HV amande douce
- Appliquer 2 fois par jour dans le dos et sur le thorax



Toux sèche



Quelles huiles utiliser ?

- Immunostimulantes
- Anti infectieuses à large spectre
- Antispasmodiques puissantes
- Relaxantes sympathicolytiques
- Famille des monoterpénols
 - Thym vulgaire à linalol
- Famille des esters
 - Petit grain bigaradier



HE de thym vulgaire à Linalol



- *Thymus vulgaris* CT linalol

- **OG** : provence

- **OP** : sommités fleuries

- **Ch** : Linalol

- **Composition** :

- Monoterpénols
(linalol) 60-80%
- Sesquiterpènes
- Phénols
- Monoterpènes

Infectiologie et syst.
nerveux

- Anti inf à large spectre+++

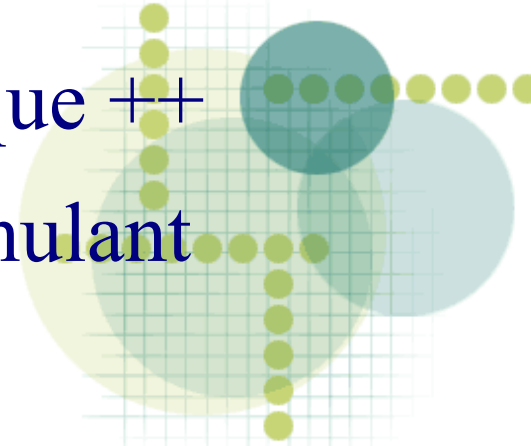
- Anti-asthénique+++

- Neurotonique+++

- Aphrodisiaque ++

- Immunostimulant

VO, VC



HE de petit grain bigaradier

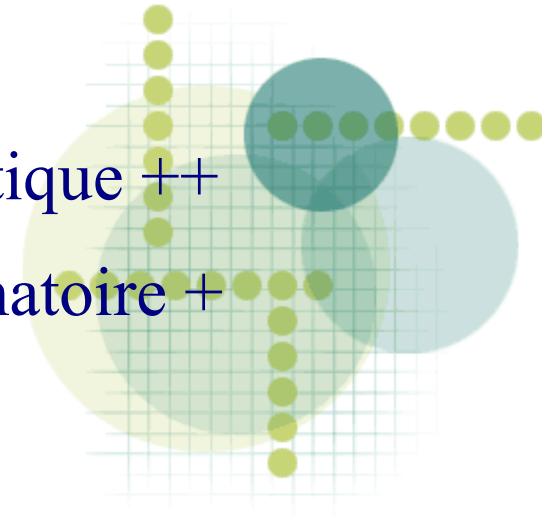


Citrus aurantium ssp.
Amara

Système Nerveux

- **OG** : Paraguay
- **OP** : feuille
- **Ch** : acétate de linalyle, linalol
- **Compo** : esters (50-70%)
 - Monoterpénols
 - monoterpènes

- Antispasmodique puissant ++
 - Rééquilibrante nerveuses +
 - Relaxante sympathicolytique ++
 - Anti- inflammatoire +
- VO, VC, Diff

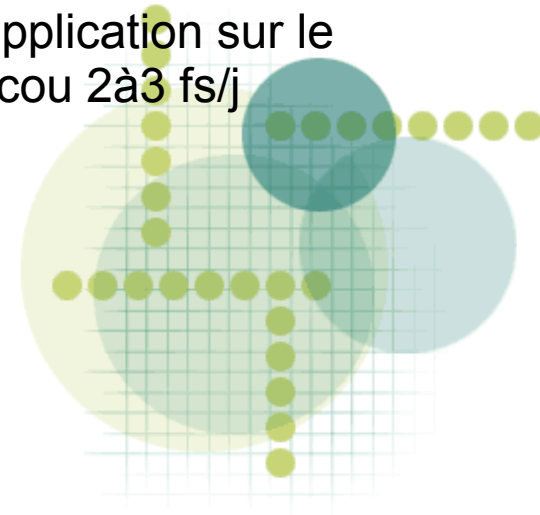


Toux sèche

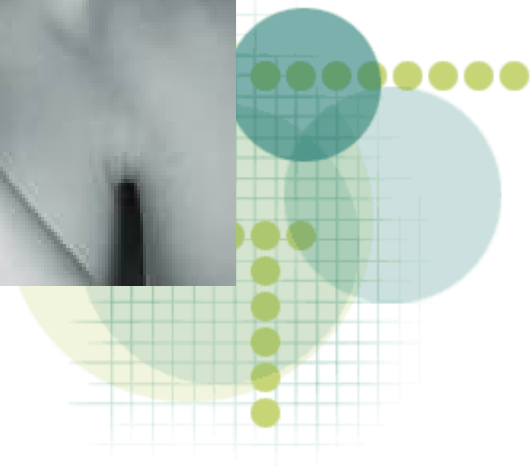
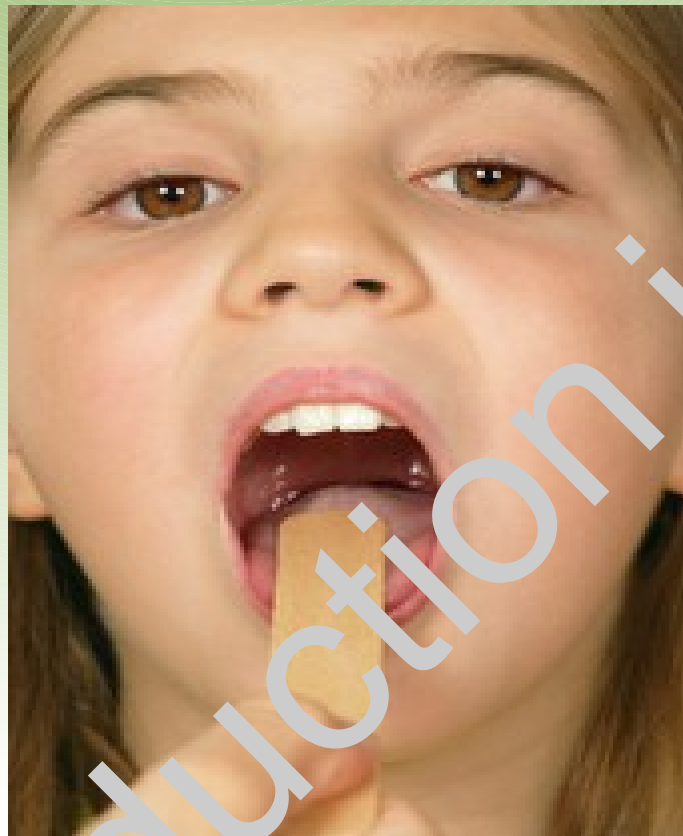
- *Chez l'enfant de plus de 7 ans*
 - HE Thymus vulg et linalol
 - HE petit grain bigaradier
- *Chez l'enfant de moins de 7 ans*
 - HE Thymus vulg et linalol
 - HE petit gd bigaradier
 - HV amande douce

1 gtte de chaque sur 1 cpr
2 à 3 fs/j

En application sur le
cou 2 à 3 fs/j



Maux de gorge



Quelles huiles utiliser ?

- Anti-virale et antibactérienne
- Anti asthénique
- Immunostimulante
- anesthésiante
- Famille des monoterpénols
 - Tea tree
- Famille des cétones
 - Menthe poivrée



HE de tea tree



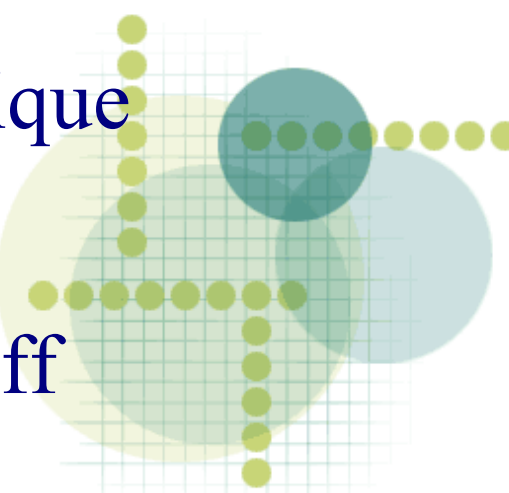
Melaleuca alternifolia

Immuno-infectiologie

- OG : australie
- OP : feuille
- CH : 4-terpineol, gamma terpinène
- Compo :
 - Monoterpénols 50%
 - Monoterpènes 40%
 - Oxydes
 - 10%

- Anti-viral et antibactérien
- Antiparasitaire
- Immunostimulant
- Anti-asthénique

VO , VC, diff



HE de menthe poivrée

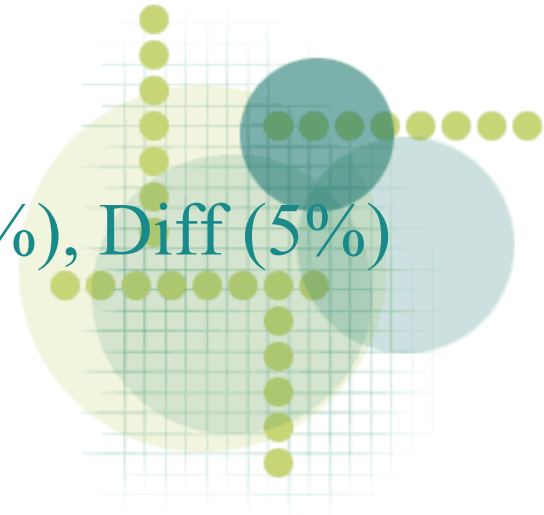


Mentha X piperita

- OG : france, espagne
- OP plante entière fleurie
- CH : Menthol, Menthone
- Compo :
 - monoterpénols 50%
 - Cétones 30%
 - Monoterpènes 20%

Systeme digestif

- Antalgique et anesthésiante puissante
 - Tonifiante nerveuse
 - Stimulante hépatique et pancréatique
 - Mucolytique
- VO, VC (10%), Diff (5%)



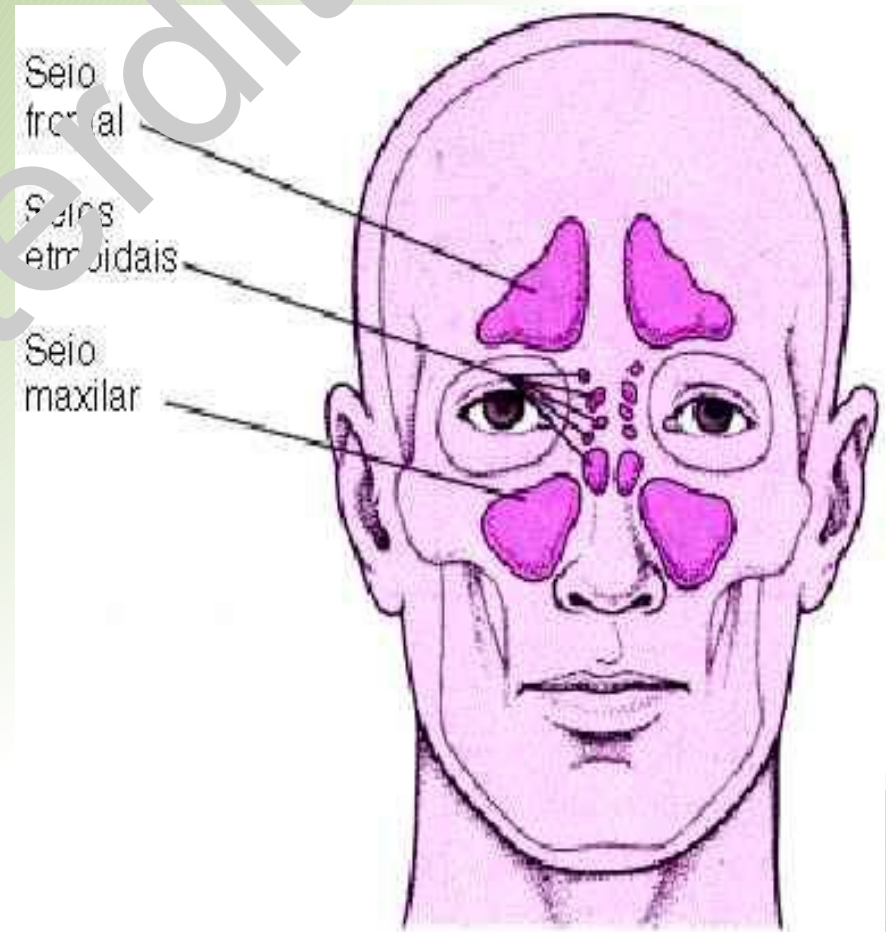
Maux de gorge

- HE tea tree : 1 gtte à sucer ttes les 2h (à diluer dans HV pour enfants)
- HE menthe poivrée : 1 gtte 3 à 4 fois/j (anesthésie)



Sinusite

- Inflammation et/ou infection des sinus
- Due à virus, bactérie, champignon
- Obstruction des sinus par accumulation de mucus



Quelles huiles utiliser ?

- Anti-virale et antibactérienne
- Anti asthénique
- Immunostimulante
- Anesthésiante
- Anti-catarrale et expectorante
- Famille des oxydes
 - Eucalyptus radiata
- Famille des monoterpénols
 - Tea tree



He eucalyptus radiata

Eucalyptus radiata

- OG : australie
- OP : feuille
- CH : 1,8 cinéole, alpha-terpineol
- Compo
 - Oxydes 66%
 - Monoterpènes 12%
 - Monoterpénols 10%

Respiratoire

- Anticatarrhale
- Expectorante
- immunostimulante
- Antivirale, anti-bactérienne

VC, diff



HE de tea tree



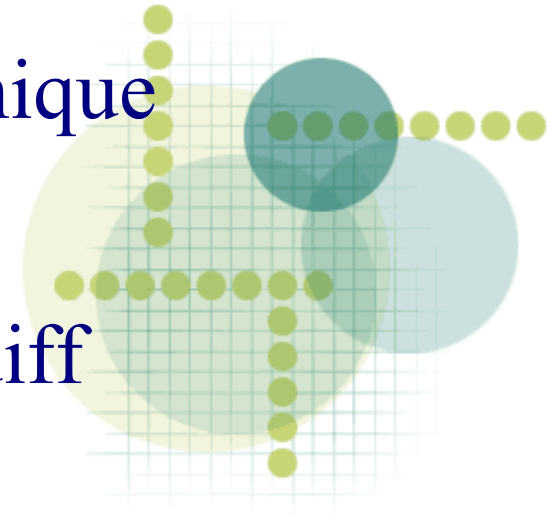
Melaleuca alternifolia

- OG : australie
- OP : feuille
- CH : 4-terpineol, gamma-terpinène
- Compo :
 - Monoterpénols 50%
 - Monoterpènes 40%
 - Oxydes
 - 10%

Immuno-infectiologie

- Anti-viral et antibactérien
- Antiparasitaire
- Immunostimulant
- Anti-asthénique

VO , VC, diff



Sinusite

- Inhalation humide

- HE eucalyptus radiata 2gttes
- HE tea tree 2gttes

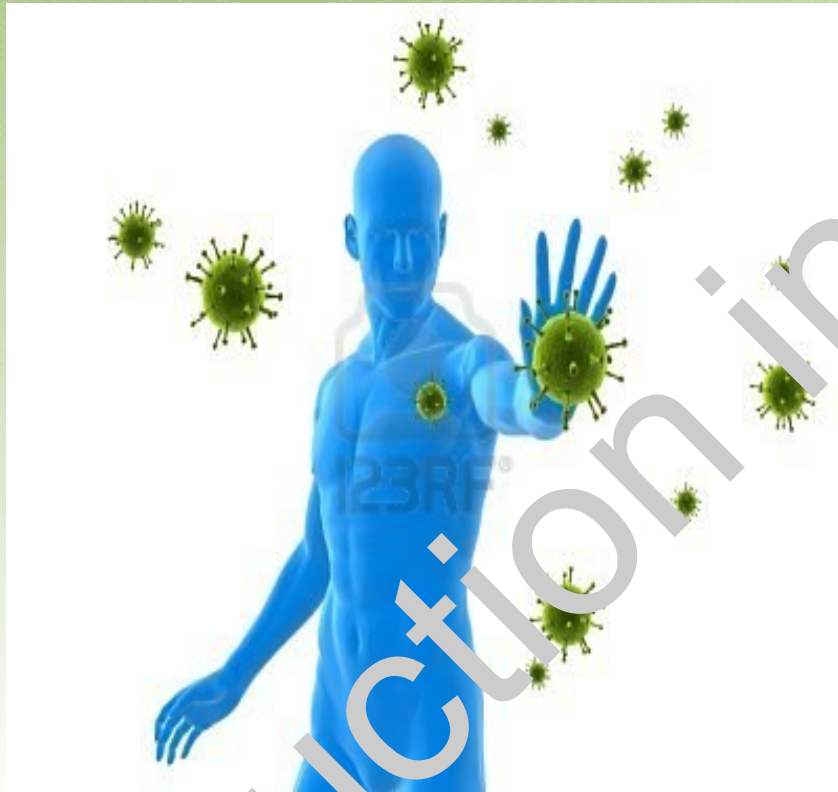
- En application

- HE eucalyptus radiata 1gtte
- HE tea tree 1 gtte
- HV 1 gtte

A appliquer sur front et zones sinusiennes



Renforcer les défenses immunitaires



Quelles huiles utiliser ?

- Anti-infectieuse à large spectre
- Immunostimulant
- Neurotonique et rééquilibrante nerveuse +++
- Famille des aldéhydes non aromatiques
 - Marjolaine et coquilles
- Famille des monoterpénols
 - Thym vulgaire à linalol
- Famille des oxydes
 - Ravintsara





HE de marjolaine à coquilles

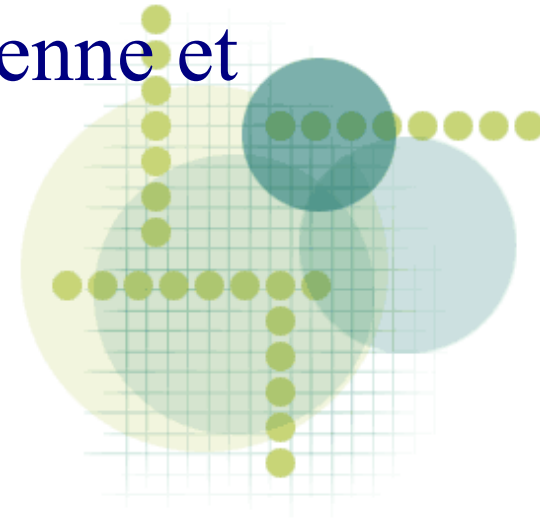
Origanum majorana

- OG : égypte
- OP : sommité fleurie
- Ch:4 terpinéol
- Compo
 - Monoterpénols 50%
 - Monoterpènes 40 %
 - Sesquiterpènes 3 %

Système nerveux

- Hypotensive, vasodilatatrice
- Rééquilibrante nerveuse
- Antibactérienne et fongicide

VO, VC



HE de Ravintsara (ravintsare)



- *Cinnamomum camphora*
CT cinéole

- **OP** : feuilles

- **Ch**:1,8 cinéole

- **Composition**

- Oxvdes:1,8 cinéole
70%

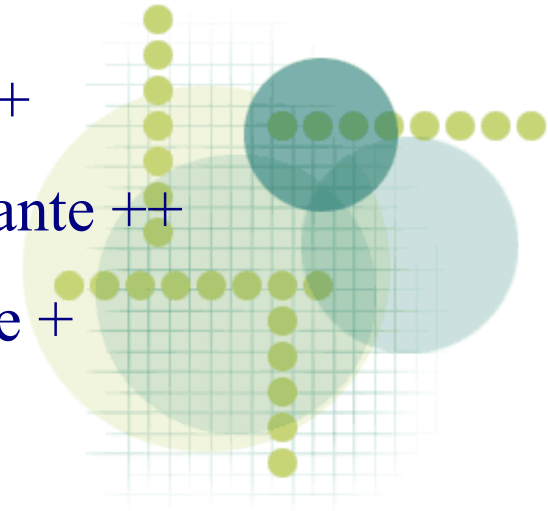
- Monoterpénols :a-
terpinéol (10%)

- Monoterpènes :
20%

Immuno-infectiologie
+ système nerveux

- Antivirale ++++
- Energétisante, neurotonique +
+++
- Expectorant+++
- Immunostimulante ++
- Antibactérienne +

VO, VC, Diff



HE de thym vulgaire à Linalol



- *Thymus vulgaris* CT linalol

- **OG** : provence

- **OP** : sommités fleuries

- **Ch** : Linalol

- **Composition** :

- Monoterpénols
(linalol) 60-80%
- Sesquiterpènes
- Phénols
- Monoterpènes

Infectiologie et syst.
nerveux

- Anti inf à large spectre+++

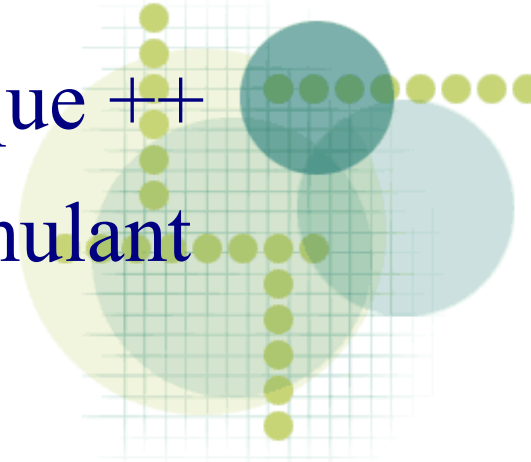
- Anti-asthénique+++

- Neurotonique+++

- Aphrodisiaque ++

- Immunostimulant

VO, VC



Renforcer les défenses immunitaires

- *Enfant >4 ans*

- HE Thym à linalol (1gtte) + Marjolaine à coquille (1gtte) 2x/j, 5 jours sur 7

- *Enfant <4 ans*

- HE thym linalol (1 gtte)+ marjolaine à coq. 1 gtte +HV (8gttes) : 2gttes en massage le long colonne vert, 2fs/j, 5jours sur 7

- *Adulte*

- HE ravintsara ct cinéole 1 gtte+ tea tree 1 gtte : VO 2 fs/J, 5jours sur 7

