



Les articles 3 ; 4 ; 10 et 12 et 14 décrivent en tout 65 huiles essentielles. Dans celui-ci nous allons en trouver 17 supplémentaires ce qui fera 82 huiles décrites.

Ne pas oublier de relire l'article 2 sur les précautions à prendre et les modes d'utilisations des huiles essentielles.

Bien avoir à l'esprit que les HE sont des concentrés aromatiques puissants à manier avec précaution en respectant scrupuleusement leur mode d'utilisation et en tenant compte des risques potentiels de chaque huile. En cas de doute demander conseil à un aromathérapeute ou au pharmacien. Les traitements aux huiles essentielles ne sauraient se substituer au traitement prescrit par votre médecin. Les conseils donnés dans ces articles le sont à titre informatif et ne sauraient m'engager. En cas de doute consultez votre médecin.

Si dessous vous trouverez un descriptif succinct de chaque huile étudiée avec un lien renvoyant vers la fiche d'identité complète de l'huile.

Les propriétés sont suivies d'étoiles qui indiquent le degré d'efficacité de l'huile étudiée.

**** propriété exceptionnelles

*** propriétés excellentes

** bonnes propriétés

* propriétés secondaires

Sans étoile propriétés faibles

La plupart des huiles essentielles ne s'emploient pas pure sur la peau mais diluée dans une huile végétale (voir article 5) que l'on aura choisi pour renforcer si possible l'action désirée de l'HE. Après onction, ne pas oublier de se laver les mains pour éviter une irritation des yeux si on les frotte peu après. Avant la première utilisation d'une nouvelle huile faire le test d'allergie en déposant 2 gouttes au creux du coude et attendre quelques heures pour voir si une rougeur ou une irritation apparaît.

Myrrhe amère (commiphora myrrha).

Origine : Somalie organe distillé : gomme résine

Principes actifs : élémène ± 20% ; α-copaène ± 10% ; furanoeudesma ± 40% ;

SQ furaniques curzérène ± 30 %

Voies d'utilisation : voie orale* (diluée en gargarisme uniquement) ; voie cutanée* ; diffusion*****

Propriétés et indications thérapeutiques.

Anti inflammatoire ; anti sclérosante*** arthrose, douleurs articulaires

Anti infectieuse, antivirale*** diarrhées, dysenteries, affections buccales et dentaires (gingivite, stomatite, aphtose)

Cicatrisante cutanée*** plaies atones, ulcères, escarres, abcès, furoncles, eczéma, coups de soleil.

Voir fiche d'identité complète.



Nigelle de Damas (nigella damascena).

Origine : Syrie, Egypte **Organe distillé :** graines

Principes actifs : β -élémane ; β -sélimène ; damascénone ; damascénine

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

Propriétés et indications thérapeutique.

Antiallergique*** asthme, rhume des foins ; allergies

Anti-inflammatoire**

Remarque : huile essentielle nigelle de Damas est très difficile à trouver et relativement chère. On trouve par contre facilement l'huile végétale vierge, première pression à froid de Nigelle Sativa (ou cumin noir) qui contient : oméga 6 $\pm$ 54% ; Oméga 9 $\pm$ 23% ; acide palmique $\pm$ 12% ainsi que de l'huile essentielle de nigelle Sativa (environ 3%) avec les principes actifs suivants: thymoquinone $\pm$ 35% ; paracymène $\pm$ 30% (immunostimulante, antiseptique, anti inflammatoire); nigélline (stimulant digestif et intestinal) ; nigellone (broncho dilatatrice, anti allergique) ainsi que des vitamines E (antioxydant naturel), des caroténoïdes (anti radicalaires, protège les tissus de la dégénérescence); et des minéraux (phosphore, fer...) .

Ces propriétés sont :

- **Anti-inflammatoire**, elle apaise aussi bien les peaux irritées que les articulations enflammées.
- **Cicatrisante** et **anti-infectieuse** cutanée.
- **Antioxydante**, elle lutte contre l'apparition des radicaux libres destructeurs de cellules et protège ainsi la peau du vieillissement cutané.
- **Nourrissante** et **régénérante**, elle redonne souplesse et douceur à la peau.
- Favorise le **bronzage**.
- **Utilisée pour :**
 - Peaux : acné, furoncles ; son activité purifiante prévient la formation des petits boutons.
 - Psoriasis, eczéma allergique
 - Soins des mycoses cutanées
 - Soulage les articulations, Soins anti-âge pour toutes les peaux, en particulier pour les peaux sèches et sensibles
- [Voir fiche d'identité complète de l'huile végétale de Nigelle.](#) (dans les fiches d'huiles végétales)

Encens Oliban (boswellia carterii).

Origine : somalie **Organe distillé :** gomme résine

Principes actifs : α -pinène $\pm$ 34% ; limonène $\pm$ 17% ; myrcène $\pm$ 7%

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

Propriétés et indications thérapeutiques.

Immunostimulante*** pour lutter contre les déficiences immunitaires

Antalgique*** maux de tête, de gorge, douleurs des règles, arthrose, arthrite.

Cicatrisante, antifongique*** mycoses cutanées, plaies, ulcères

Anticatarrhale, expectorante** bronchite, asthme, sinusite.

Antidépressive, méditation** dépression nerveuse,

[Voir fiche d'identité complète.](#)



Pamplemousse (citrus paradisi).

Origine : Israël, Argentine, Etats Unis Organe utilisé : zestes pressés

Principes actifs : limonène ± 95% ; α-pinène ± 1% ; myrcène ± 3%

Voies d'utilisation : voie orale*** ; voie cutanée**
(présence de coumarine) ; diffusion***

Propriétés et indications thérapeutiques.

Antiseptique aérienne**** désinfection des locaux

Détoxifiante hépatique et rénale** troubles digestifs, diurétique

Astringente cutanée, antichute cheveux, amincissante** peau grasse, chute des cheveux



[Voir fiche d'identité complète.](#)

Patchouli (pogostemon cablin).

Origine : Indonésie, Sri Lanka organe distillé : feuilles

Principes actifs : patchoulol ± 40% ; α-guaiène ± 20% ; α-bulnesène ± 20%

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

Propriétés et indications thérapeutiques.

Phlébotonique, lymphotonique*** varices, hémorroïdes, œdèmes ; Jambes lourdes

Anti inflammatoire et cicatrisante cutanée** acné, eczéma, crevasses ; Escarres

Insectifuge** éloigne les moustiques, antiparasitaire, contre les mites

Tonique et stimulante générale** stimule l'ensemble des fonctions de l'organisme

Décongestionnant prostatique** adénome prostatique

Tonique digestive* favorise la digestion



[Voir la fiche d'identité complète.](#)

Oranger amer ou bigaradier (citrus aurantium).

Dénommé Bigaradier, l'oranger amer contient une essence différente dans chaque organe. L'huile essentielle obtenue porte un nom différent selon la partie utilisée.

- Origine : bassin méditerranéen, Amérique du sud
- La distillation des feuilles et des jeunes fruits 'appelés petits grains) donne l'huile essentielle de **petit grain bigarade**.
- La distillation de la fleur donne l'huile essentielle de **Néroli**
- L'expression du zeste donnera l'huile essentielle **d'oranger amer**

➤ **Petit grain bigarade.**

Principes actifs : linalol ± 30% ; Acétate de linalyle ± 50%

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

Propriétés et indications thérapeutiques.

Calmante nerveuse*** nervosité, stress, insomnie, palpitations, angoisse.

Antispasmodique*** spasmophilie, spasmes respiratoires (toux), douleurs menstruelles, nausées.

Anti infectieuse, anti-inflammatoire, tonique et régénérante cutanée** acné, peau grasse, furoncle, rhumatismes , arthrite, tendinite, torticoli.

[Voir la fiche d'identité complète.](#)



➤ **Néroli.**

Principes actifs : linalol $\pm 30\%$; nérolidol $\pm 5\%$; α et β -pinène+limonène $\pm 35\%$ esters (acétate de linalyle, de néryle, de géranyle) $\pm 15\%$

Propriétés et indications thérapeutiques.

Rééquilibrante nerveuse, antidépressive, apaisante*** fatigue, dépression nerveuse, nervosité, stress, anxiété.

Anti-hypertensive*** favorise la vasodilatation des vaisseaux (diminue l'hypertension)

Anti-infectieuse, antibactérienne, antiparasitaire, tonique digestive* favorise la digestion, aide à combattre les germes pathogènes.

[Voir fiche d'identité complète.](#)

➤ **Orange amère.**

Principes actifs : limonène $\pm 90\%$; coumarine et furocoumarine (photo sensibilisante)

Voies d'utilisation : voie orale*** ; voie cutanée* (photo sensibilisante) ; diffusion***

Propriétés et indications thérapeutiques.

Tonique digestive, apéritive*** dyspepsies ; atonie digestive

Calmante, sédative** anxiété, nervosité

Cette essence ; d'arôme et de saveur agréables est particulièrement recommandée pour les enfants. Sur un sucre pour les digestions difficiles ou en diffusion atmosphérique pour une ambiance détendue. Ou mettre 1 à 2 gouttes HE sur un mouchoir ou sur l'oreiller d'un enfant pour un effet calmant et sédatif. Très utilisé également en cuisine.

[Voir fiche d'identité complète](#)

Pin laricio ou pin noir de Corse (pinus laricio).

Origine : Corse, Sicile

Organe distillé : aiguilles

Principes actifs : α -pinène $\pm 70\%$, limonène $\pm 3,5\%$, β -phellandrène $\pm 5\%$

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

Propriétés et indications thérapeutiques.

Antiseptique**** affections respiratoires (sinusite, bronchite, rhume, laryngite)

Décongestionnante (poumon, prostate, système lymphatique et veineux) ** (congestion prostatique, jambes lourdes)

Tonique, stimulante** (fatigue, asthénie)

[Voir fiche d'identité complète.](#)



Poivre noir (piper nigrum).

Origine : Madagascar

Organe distillé : baies

Principes actifs : sesquiterpènes $\pm 80\%$ (β -caryophyllène, humulène, élémène ...), monoterpènes $\pm 20\%$ (α et β - pinène)

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



Propriétés et indications thérapeutiques.

Tonique digestive, stomachique apéritive*** (lourdeurs, nausées, manque d'appétit)

Antalgique, analgésique dentaire*** (douleurs dentaires, musculaires, rhumatismales)

Tonique et stimulante, aphrodisiaque*** (fatigue musculaire, nerveuse, sexuelle)

Anticatarrhale, fluidifiante, expectorante** (angines, pharyngites, laryngites)

Réchauffe et prépare les muscles à l'effort** (préparation sportive, sevrage tabagique)

[Voir fiche d'identité complète.](#)

Romarin à camphre (rosmarinus officinalis s.b. camphre).

Origine : France (midi) **Organe distillé :** rameaux

Principes actifs : camphre $\pm$ 30% ; 1,8 cinéole $\pm$ 30% ; α et β -pinène $\pm$ 40%

Voie d'administration : voie cutanée***

Propriétés et indications thérapeutiques.

Décontractant musculaire*** (contractures, crampes, douleurs, rhumatismes, courbatures)

Cardiotonique (à faible dose) ** (faiblesse cardiaque)

Emménagogue** (aménorrhée, oligoménorrhée)

Cholérétique, cholagogue** (troubles digestifs, hépatite, cholécystite)

Mucolytique** (bronchites, encombrement des voies respiratoires)



[Voir la fiche d'identité complète.](#)

Sapin baumier (abies balsamea).

Origine : canada **Organe distillé :** aiguilles

Principes actifs : α et β -pinène $\pm$ 50% ; acétate de bornyle $\pm$ 20%

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

Propriétés et indications thérapeutiques.

Antiseptique respiratoire*** (rhumes, rhinites, bronchites, sinusites)

Antalgique, anti-inflammatoire** (crampes, rhumatisme)

Antispasmodique**

Tonique, stimulante** (fatigue générale)



[Voir la fiche d'identité complète.](#)

Sapin de Sibérie (abies sibirica).

Origine : Russie **Organe distillé :** aiguilles

Principes actifs : acétate de bornyle $\pm$ 40% ; Camphène $\pm$ 10%

Voie d'utilisation : voie orale* ; voie cutanée* (diluée à 30% dans HV) ; diffusion*** ; inhalation***

Propriétés et indications thérapeutiques.

Antiseptique respiratoire*** (bronchite asthmatiforme, grippe)

Assainissant atmosphérique*** (épidémie grippale)

Antispasmodique***

[Voir fiche d'identité complète.](#)



Saro ou Mandravasarotra (cinnamosma fragrans).

Origine : Madagascar **Organe distillé :** feuilles

Principes actifs : 1,8 cinéole $\pm$ 50% ; β -pinène $\pm$ 10% ; sabinène $\pm$ 10% ; linalol $\pm$ 8%

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

Propriétés et indications thérapeutiques.

Antivirale**** (affections virale des voies respiratoires : frissons, fièvre, courbatures, rhume, angine, otite, sinusite, bronchite...)

Mucolytique, fluidifiante bronchique*** (bronchite, grippe)

Immunostimulante, tonique nerveuse*** (fatigue générale)

Antibactérienne respiratoire, dentaire, cutanée**



[Voir la fiche d'identité complète.](#)

Sauge sclarée (salvia sclarea).

Origine : France **Organe distillé :** sommités fleuries

Principes actifs : (plus de 250 constituants) acétate de linalyle $\pm$ 80% ; linalol $\pm$ 15

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

Propriétés et indications thérapeutiques.

Régulatrice hormonale**** (Œstrogen like), (aménorrhée, dysménorrhée, oligoménorrhée, pré ménopause, bouffées de chaleur)

Antispasmodique nerveuse, relaxante** (fatigue nerveuse, stress)

Tonique veineuse** troubles circulatoires : varices, hémorroïdes, œdèmes)

Anti transpirante** (transpiration excessive)



[Voir la fiche d'identité complète.](#)

Verveine citronnée ou verveine odorante (lippia citriodora).

Origine : Espagne **Organe distillé :** feuilles

Principes actifs : néral $\pm$ 12% ; géraniol $\pm$ 26% ; limonène $\pm$ 20% ; 1,8 cinéole $\pm$ 8%

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

Propriétés et indications thérapeutiques.

Sédative puissante, anti dépressive****

(insomnies, angoisse, dépression nerveuse, anxiété)

Anti inflammatoire*** (inflammations rhumatismales)

Stomachique, eupeptique**



[Voir la fiche d'identité complète.](#)

Vétiver (vétiveria zizanoides).

Origine : Haïti, Java **Organe distillé :** racines

Principes actifs : β -Vétivène $\pm 10\%$; acide zizanoïque $\pm 15\%$; khusimol $\pm 10\%$

Voie d'utilisation : voie cutanée***

Propriétés et indications thérapeutiques.

Stimulante endocrinienne*** (insuffisances hépato-pancréatiques)

Tonique circulatoire*** (phlébites, varices, hémorroïdes, coronarite, couperose)

Stimulante immunitaire** (immunodépression)

Emménagogue* (aménorrhée, oligoménorrhée)

[Voir la fiche d'identité complète.](#)



Bibliographie :

Dictionnaire complet des huiles essentielles (Docteur Jean-Philippe Zahalka)

Traité complet d'aromathérapie scientifique et médicale (Docteur Michel Faucon)

Ma bible des huiles essentielles (docteur Danièle Festy)

L'aromathérapie : se soigner par les huiles essentielles (Docteur Jean Valnet)

[La compagnie des sens](#)