

FICHE AROMATHÉRAPIE

CANANGA ODORATA

Nom : Ylang-ylang (extra et totum)

Espèce botanique : *Cananga odorata* Hook et Thom genuina

Organe producteur : fleur

Principaux constituants : linalol (alcool), acétate de benzyle et acétate de géranyle (esters), p-crésol méthyl éther (phénol méthyl éther)

Famille botanique : Anonacées

Origine : Comores, Réunion, Madagascar, Java, Philippines

Valeur thérapeutique : +++

VOIE ORALE : réservée à votre thérapeute

PAR LA PEAU : voie de préférence (en général l'huile essentielle est diluée à 50% dans une huile végétale)

DIFFUSION : voie utilisable



Propriétés thérapeutiques :

- relaxant nerveux, sédatif
- hypotenseur
- contre les arythmies cardiaques
- tonique sexuel
- antispasmodique
- antiseptique
- cicatrisant
- antiparasite et vermifuge

Indications principales :

- stress, nervosité, angoisses
- hypertension
- palpitations et extrasystoles
- impuissance, frigidité
- tonique capillaire
- régénération de la peau

Contre-indications et précautions :

- aucune aux doses habituelles
- déconseillé à la femme enceinte
- la voie interne est réservée à votre thérapeute

Conseils d'utilisation

- **système nerveux** :
 - nervosité, anxiété, stress, spasmes nerveux : 3 gouttes mélangées à 3 gouttes d'huile de macadamia ou de noisette en massage sur le plexus solaire - en diffusion par nébulisation : 15 minutes toutes les 2 heures.
 - insomnies : 3 gouttes mélangées à 3 gouttes d'huile de macadamia ou de noisette en massage sur le plexus solaire, 20 minutes avant le coucher - 2 gouttes sur l'oreiller.
 - stress des examens, trac : 3 gouttes mélangées à 3 gouttes d'huile de macadamia ou de noisette en massage sur la face interne des poignets.
 - dépression nerveuse : 3 gouttes mélangées à 3 gouttes d'huile de macadamia ou de noisette en massage sur le plexus solaire. Une association est également possible avec un traitement à base de millepertuis en phytothérapie.
- **affections cardiaques** : hypertension, palpitations, tachycardie : 3 gouttes mélangées à 3 gouttes d'huile de macadamia ou de noisette en massage sur le plexus solaire.



- **tonique sexuel** : impuissance, frigidité : 3 gouttes mélangées à 3 gouttes d'huile de macadamia ou de noisette en massage sur le bas du dos.
- **cheveux** : perte de cheveux et cheveux ternes : 3 gouttes additionnées à une dose de shampooing, laisser agir le shampooing 3 à 4 minutes - 3 gouttes additionnées à un masque capillaire ou à de l'huile de jojoba, laisser en contact pendant une demi-heure.
- **peau**
 - affections de la peau ou piqure d'insecte : appliquer un mélange en parties égales d'huile essentielle d'ylang-ylang et d'huile végétale de macadamia ou de noisette (quantité en fonction de l'étendue à traiter).
 - soin corporel : 20 gouttes dans 100 ml d'un mélange à 25% d'huile de jojoba et 75% d'huile d'amande douce.
 - régénération de la peau : 1 goutte dans votre crème de jour
 - gale : 3 gouttes mélangées à 3 gouttes de calophylle inophylle sur la zone à traiter.



Exemples de formules composées

- Chute de cheveux : 2 gouttes d'HE d'ylang-ylang + 2 gouttes d'HE de romarin 1,8 cinéole dans un mélange de 30% d'huile de jojoba, 30% d'huile d'argan, 30% d'huile de noisette et 10% d'huile de germe de blé.
- Bain relaxant nerveux : l'Ylang-ylang peut s'utiliser en bain, faites un mélange synergique avec d'autres huiles essentielles complémentaires comme la lavande, l'oranger doux, la mandarine, le cymbopogon martini, l'eucalyptus citriodora etc. N'oubliez pas de mélanger les huiles essentielles dans un dispersant pour le bain.
- massage relaxant : 40 gttes d'HE de lavande officinale + 20 gttes d'HE d'ylang-ylang + 20 gttes d'HE de géranium dans 30 ml d'huile végétale d'amande douce.
- traitement des palpitations et des extrasystoles : 1 ml d'HE de lavande vraie + 1 ml d'HE de feuilles d'oranger bigaradier + 3 ml d'HE d'ylang-ylang + 5ml d'huile végétale de noisette, 4 gouttes du mélange en massage sur le plexus solaire. Le traitement peut être complété par de l'extrait sec d'aubépine en phytothérapie.



Observations

L'Ylang-Ylang appartient à l'espèce *Cananga odora* var. *macrophylla*. Originaire des Philippines, l'ylanguier s'est répandu dans l'océan indien grâce aux parfumeurs français. En malais, Ylang-ylang signifie "fleur des fleurs".

L'arbre qui peut atteindre 20 mètres est noueux, d'un port érigé puis retombant. Ce sont les arbres portant les fleurs de couleur jaune qui offrent la meilleure huile essentielle. En culture, il est beaucoup plus petit, sa forme est obtenue par étêtage des branches pour en faciliter la cueillette des fleurs. Dès la troisième année, les fleurs peuvent être récoltées. Un hectare produit entre 900 et 1 500 kg de fleurs, correspondant à une fabrication de 18 à 30 kg d'essence par an.



Les fleurs sont distillées de façon traditionnelle, selon la méthode dite à "feu nu", dans des alambics en cuivre. Le produit ainsi obtenu sera "fractionné", en plusieurs qualités d'essence. Les qualités Extra S, Extra Première, Seconde et Troisième. Ainsi que le totum qui correspond à la distillation complète et qui est utilisé en thérapeutique pour son équilibre. La qualité extra est la plus parfumée et la plus chère

Le parfum de l'ylang-ylang est chaud, suave, intense, exotique et floral.

L'huile essentielle d'Ylang-ylang est énormément utilisée dans l'industrie de la parfumerie et de la cosmétique. Son essence se mêle avec toutes les huiles