
Huiles essentielles et Eaux florales de Madagascar

Guide pratique d'une aromathérapie innovante

Sommaire

Remarques et recommandations.....	page 3
Madagascar, un terroir d'exception.....	page 4
Les plantes aromatiques.....	page 5
La distillation à la vapeur d'eau.....	page 6
Identifier et sélectionner les huiles essentielles.....	page 7
Précautions d'emploi des huiles essentielles.....	page 8
Conseils d'utilisation des huiles essentielles.....	pages 9 et 10
Présentation synoptique des huiles essentielles de Madagascar.....	pages 11 à 42
Baie rose.....	page 11
Basilic tropical.....	page 12
Cannelle écorce et Cannelle feuille.....	page 13
Citron petit grain.....	page 14
Citronnelle à myrcène.....	page 15
Combava petit grain.....	page 16
Croton geayi.....	page 17
Curcuma frais.....	page 18
Eucalyptus citronné.....	page 19
Eucalyptus globulus.....	page 20
Famonty.....	page 21
Géranium bourbon.....	page 22
Gingembre frais.....	page 23
Gingembre papillon.....	page 24
Girofle clou.....	page 25
Hélichryse faradifani.....	page 26
Hélichryse femelle.....	page 27
Hélichryse mâle.....	page 28
Iary.....	page 29
Issa.....	page 30
Katrafay.....	page 31
Maniguette fine.....	page 32
Muscade noix.....	page 33
Niaouli et Niaouli type II.....	page 34
Palmarosa.....	page 35
Poivre noir.....	page 36
Ravensare aromatique.....	page 37
Ravintsara.....	page 38
Romarin verbénone.....	page 39
Saro.....	page 40
Vétiver.....	page 41
Ylang-Ylang extra et complète.....	page 42
Synergies d'huiles essentielles.....	pages 43 et 44
Huile végétale de Calophyllum.....	page 45
Centella asiatica feuilles sèches et macérât.....	page 46
Huiles de massage.....	pages 47 et 48
Eaux florales.....	pages 49 à 55

Remarques et recommandations

Dans un esprit de vulgarisation, de simplicité et de praticité, ce livret ne présente pas la démarche scientifique suivie pour la détermination des propriétés, applications et contre-indications. Les données biochimiques notamment ont été volontairement occultées. L'auteur tient à sa disposition des chromatographies qui peuvent être communiquées par courrier électronique.

Les indications thérapeutiques sont données à titre informatif. Elles ne sauraient en aucun cas se substituer à la consultation d'un médecin ni engager la responsabilité de l'auteur.

Les huiles essentielles et les eaux florales ne doivent pas se limiter à un usage symptomatique et allopathique. La vision globale de l'homme, de sa santé et des pathologies qu'il développe, la qualité de l'alimentation et du cadre de vie, l'équilibre physique et psychique sont autant d'aspects indissociables d'une efficacité durable et profonde des plantes aromatiques.

Madagascar, un terroir d'exception

Si il y avait un mot à associer à cette île de l'Océan Indien, « diversité » serait le plus approprié. Diversité ethnique, diversité des biotopes, de la faune et de la flore toutes deux marquées par leur fort taux d'endémicité. Les inventaires botaniques estiment le nombre d'espèces végétales ne poussant qu'à Madagascar à plus de douze mille.

La richesse en plantes médicinales et aromatiques reflète la singularité de ce patrimoine naturel que l'aromathérapie valorise depuis quelques années. Un tiers des huiles essentielles présentées dans cet ouvrage est issu d'espèces endémiques auxquelles il faut ajouter la typicité des plantes introduites sur l'île. L'intérêt de la production d'huiles essentielles à Madagascar ne se limite pas en effet à l'extraction de plantes endémiques mais doit aussi mettre en valeur la qualité et l'expression souvent singulière des plantes aromatiques que l'homme a introduit.

Avec des cultures fréquemment artisanales et paysannes, des conditions agronomiques particulières et un environnement peu pollué, la distillation à Madagascar de plantes communes dévoile de grands crus d'huiles essentielles lorsque la production est consciencieuse. La reconnaissance récente de la qualité malgache du Gingembre frais (*Zingiber officinalis* Roscoe) en est représentative. Les plantes introduites se différencient aussi d'autres provenances par des propriétés originales et spécifiques : l'exemple le plus connu concerne le Camphrier (*Cinnamomum camphora* (L.) J. Presl) qui se distingue remarquablement de son origine asiatique avec la distillation de l'huile essentielle de Ravintsara. Nous pourrions prétendre que l'environnement malgache « bonifie » les plantes aromatiques...

Les plantes aromatiques

Les végétaux surprennent par la multitude de leurs formes, de leurs tailles, par la capacité à s'établir dans les conditions les plus extrêmes, par le génie de leurs modes d'adaptations... Ces êtres vivants tournés vers la lumière solaire, leur première source d'énergie, ont de tout temps accompagné l'homme dans son évolution. Comme source d'aliment, cueillis puis maîtrisés avec le développement de l'agriculture, comme matériaux et outils pour l'amélioration des conditions de vie, comme remède thérapeutique ou encore comme symbole dans les commémorations religieuses.

Par leurs usages alimentaires et médicinaux les plantes aromatiques tiennent une place importante dans les liens qui unissent l'homme au monde végétal. Ce caractère aromatique qui les différencie des autres végétaux s'observe dans de nombreuses familles botaniques : les Lauracées (Laurier noble, Cannelles...), les Myrtacées (Eucalyptus, Niaouli...), les Lamiacées (Romarin, Lavandes...), les Astéracées (Hélichryses, Camomilles...)... Il est induit par la présence de molécules aromatiques d'une grande diversité estimée à plusieurs dizaines de milliers dans l'ensemble du règne végétal et souvent à plusieurs centaines dans chaque espèce. Les progrès réalisés dans les méthodes d'analyses ne semblent pas encore capables de saisir totalement cette abondance qui interroge sur le mode d'action thérapeutique de ces plantes et la détermination de leurs propriétés.

Ainsi une aromathérapie (usage des extraits des plantes aromatiques et notamment des huiles essentielles) basée trop étroitement sur la composition biochimique, se fonde sur des données scientifiques incomplètes. De plus en découpant, scindant les huiles essentielles elle en oublie d'aller à la rencontre de l'être vivant dont elles sont issues : le végétal.

La distillation à la vapeur d'eau

Production des huiles essentielles et des eaux florales.

De l'eau, de la chaleur, un alambic de qualité, de la patience et du savoir-faire... La distillation est un principe simple mais tout à fait fascinant et son résultat ô combien merveilleux.

L'eau élevée en vapeur dans une chaudière est injectée dans une cuve contenant la plante. Elle libère son principe aromatique condensé ensuite dans le réfrigérant. A la sortie de celui-ci un vase florentin permet de séparer l'eau de distillation nommée eau florale ou hydrolat du principe aromatique nommé huile essentielle.

La distillation de chaque espèce végétale est mystérieuse et de très nombreux paramètres nuancent la qualité de l'huile essentielle et de l'eau florale obtenue. Les caractéristiques de la plante interviennent bien sûr grandement (terroir, mode de culture et récolte, préparation de la plante avant distillation...). Mais la beauté d'un végétal aromatique ne pourra s'exprimer sans la maîtrise de l'extraction. Le distillateur, par le choix de son matériel (taille et proportion de la cuve, du réfrigérant...) et des paramètres de distillation peut révéler pour une même plante de grands crus ou au contraire des qualités bien inférieures.

Ces différences influent fortement sur les effets thérapeutiques ainsi que la tolérance des huiles essentielles et eaux florales. En étudiant les arômes d'huiles essentielles de qualité standard et d'huiles essentielles de qualité supérieure, en comparant les effets thérapeutiques et la tolérance cutanée, l'utilisateur averti observe de considérables contrastes. Les labels, les garanties, les analyses par chromatographie dont l'intérêt n'est pas remis en cause ne permettent pas de saisir entièrement ces subtiles variations qualitatives.

Identifier et sélectionner les huiles essentielles

Détermination botanique et biochimique.

Avec la détermination du genre, de l'espèce pouvant être complétée par la variété, la sous-espèce, nous connaissons **l'identité de la plante**. Ces informations botaniques doivent être accompagnées de l'indication de la partie du végétal, de son origine géographique et de son mode de production (culture biologique, cueillette sauvage). Rappelons à ce sujet la nécessité absolue de sélectionner des huiles essentielles issues d'une culture n'utilisant pas d'intrants chimiques pour le respect de la Terre et des agriculteurs. De plus, une plante qui a reçu des pesticides, des engrais chimiques donnera une huile essentielle « perturbée ».

Le mode d'extraction permet de distinguer une « essence » obtenue par expression et une « huile essentielle » terme qui devrait être réservé à l'extraction par distillation à la vapeur d'eau. Les zestes des agrumes sont obtenus généralement par expression et devraient être nommés essence (essence de citron par exemple) permettant ainsi de les différencier de l'extraction par distillation qui est parfois réalisée.

L'analyse par chromatographie décrit la **composition biochimique** de l'huile essentielle. Elle est indispensable et doit être mise à disposition des utilisateurs (pour ceux qui ont les connaissances nécessaires à l'interprétation de ces données). Cette analyse permet, pour certaines plantes, la détermination du chémotype.

Le chémotype correspond à une molécule principale ou distinctive permettant de différencier pour une même espèce l'obtention d'huiles essentielles aux propriétés et contre-indications différentes. Le chémotype n'est pas la composition biochimique d'une huile essentielle. Ce n'est pas non plus un critère de qualité à proprement parlé mais un élément de différenciation nécessaire pour certaines plantes.

Précautions d'emploi des huiles essentielles

En prenant conscience des quantités de plantes nécessaires à leur obtention (pour certaines espèces jusqu'à cent kilogrammes pour l'extraction de dix millilitres), vous pouvez saisir l'exceptionnelle concentration des huiles essentielles qui engendre des risques lorsqu'elles sont mal utilisées.

Par mesure de précaution, les huiles essentielles doivent être diluées pour une application sur la peau. Cette dilution se fait généralement dans une huile végétale dans des proportions variables suivant les huiles essentielles. De nombreuses huiles essentielles peuvent néanmoins être utilisées pures sur des petites surfaces de peau, les poignets par exemple.

Veillez à toujours avoir un flacon d'huile végétale disponible lorsque vous utilisez des huiles essentielles. En cas d'irritation cutanée, d'huile essentielle en contact avec les yeux et les muqueuses, nettoyer avec un coton imbibé d'huile végétale.

Ne jamais mettre d'huile essentielle pure dans l'eau du bain par risque de brûlure. Ne pas introduire d'huile essentielle directement dans le conduit auditif.

Les huiles essentielles doivent être utilisées avec grande prudence chez les femmes enceintes, les enfants, les sujets allergiques, les épileptiques. Les allergiques respiratoires doivent être prudents avec la diffusion atmosphérique.

Tenir les flacons hors de la portée des enfants, à l'abri de la lumière et limiter le contact de l'huile essentielle avec l'air. Ne pas coucher les flacons.

Conseils d'utilisation des huiles essentielles

L'application cutanée : La voie cutanée apparaît comme la plus adaptée et la plus sûre. Les huiles essentielles offrent l'avantage d'une pénétration quasi-immédiate par la peau et se diffusent ensuite dans l'ensemble du corps. L'odorat et le toucher participent au soin en donnant une dimension large et profonde à ce mode d'utilisation.

Avant toute application, il est conseillé de contrôler la tolérance en déposant une goutte dans le pli du coude. Si une réaction se développe après quelques minutes d'attente (rougeur, irritation...), il faudra diluer l'huile essentielle avant application voir même ne pas l'utiliser sur la peau si la réaction est trop vive.

Deux à trois gouttes d'huile essentielle pure ou diluée peuvent être déposées sur la face interne des poignets, la poitrine et le dos pour les voies respiratoires, le ventre en massage circulaire pour la digestion, localement sur des muscles ou des articulations à traiter ou encore en embaumement sur l'ensemble du corps (dans ce cas en dilution).

Pour diluer les huiles essentielles dans les huiles végétales quelques pourcent suffisent pour les soins cosmétiques. Pour cela une goutte d'huile essentielle au creux de la main associée à une noix d'huile végétale est un dosage correct qui peut se réaliser aussi dans un flacon de soixante millilitres par exemple en ajoutant environ dix gouttes d'huiles essentielles. Pour des soins plus globaux le pourcentage peut-être plus important : dix pourcent et plus. Vous trouverez des conseils de formulation en page 47.

Le bain aromatique : Les huiles essentielles ne se diluent pas dans l'eau. Dans un verre mettre dix gouttes compléter avec du lait entier, agiter et rajouter à l'eau du bain.

L'inhalation humide : Dans un inhalateur, remplir d'eau chaude, poser un couvercle de pot de confiture sur l'eau et déposer deux gouttes sur le couvercle. Respirer.

L'inhalation sèche : Ouvrir un mouchoir, mettre deux gouttes d'huile essentielle, refermer le mouchoir et respirer. Ou simplement deux gouttes au creux de la main, frotter vos mains, approcher du visage et respirer.

La diffusion atmosphérique : A l'aide d'un diffuseur au principe de fonctionnement respectant les huiles essentielles (basse température, verrerie).

La voie olfactive : Vous pouvez profiter de l'action des huiles essentielles en respirant lentement et profondément votre flacon, en déposant une goutte sur une mouillette de parfumeur ou en inhalation sèche.

L'usage des huiles essentielles par **voie interne** doit se faire avec prudence et par mesure de précaution sur des courtes durées (cure de trois semaines maximum). Deux méthodes se distinguent : la voie digestive et buccale.

La voie digestive : Une à deux gouttes dans une cuillère à café d'huile végétale alimentaire (olive par exemple), avaler en début de repas avec un verre d'eau.

La voie buccale : Une goutte dans une cuillère à café de miel, de sucre, ou sur un morceau de pomme, garder en bouche quelques instants puis avaler. Une trace d'huile essentielle est souvent suffisante : passer le bord du compte-gouttes sur le dos de la main et laper.

En cuisine : Pour faciliter le dosage, préparer une huile aromatisée. Dans un récipient mettre deux cuillères à soupe d'huile végétale à usage alimentaire, ajouter deux gouttes d'huile essentielle. Verser une partie de cette huile sur votre plat en fin de cuisson ou environ une cuillère à café dans votre assiette.

Présentation synoptique des huiles essentielles de Madagascar

Les pages 11 à 42 exposent succinctement les propriétés, applications et contre-indications de trente cinq huiles essentielles produites à Madagascar selon le plan suivant et l'exemple du Gingembre frais :

Dénomination commune : Huile essentielle de Gingembre frais

Nom scientifique de la plante : *Zingiber officinalis* Roscoe

Noms vernaculaires malgaches et autres dénominations :

Sakaitany, Sakamalaho

Extraction : Distillation à la vapeur d'eau des rhizomes frais

Description du végétal puis de l'huile essentielle.

Huile essentielle de Baie rose

Schinus terebinthifolia Raddi

Distillation à la vapeur d'eau des graines

Arbuste de la famille des Anacardiacees à feuilles persistantes. Les feuilles sont aromatiques ainsi que les baies au goût sucré, légèrement poivré. Elles sont utilisées comme épices sous le nom de baie rose, poivre rose ou encore faux poivrier.

L'huile essentielle de Baie rose possède une action décongestionnante veineuse. Valorisée principalement pour soulager les règles douloureuses, elle sera appliquée sur la peau trois jours avant les règles, deux à trois gouttes matin et soir sur le bas ventre. L'huile essentielle de Baie rose peut s'associer avec le Basilic tropical en proportion égale pour cet usage.

Par mesure de précaution elle doit être diluée dans une huile végétale, l'huile de Calophyllum étant la plus adaptée dans ce cadre.

Huile essentielle de Basilic tropical

Ocimum basilicum L., Basilic exotique

Distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes

Chémotype methyl chavicol

Plante de petite taille avec de nombreuses branches dressées et aux feuilles légèrement dentelées. Les fleurs sont groupées en épi terminal violacé. Le Basilic possède de nombreuses variétés et chémotypes.

Antispasmodique de premier ordre avec son caractère prononcé et généreux l'action du Basilic tropical sur les spasmes digestifs est immédiate. Au creux de la main diluer une à deux gouttes dans de l'huile végétale et masser le ventre.

Apaisant et relaxant, il vous aidera à vous évader du quotidien et à éloigner l'anxiété, à vous détacher des idées noires et à vous recentrer. Pour cela vous pouvez simplement déposer une goutte au creux de la main et après avoir étalé sur vos deux paumes, approchez-les de votre visage et respirez profondément.

Avec l'huile essentielle d'Hélichryse femelle, il forme une synergie d'une grande efficacité contre les allergies respiratoires et l'asthme. Une goutte de chaque en préventif à appliquer sur les poignets (diluer pour les peaux réactives) et dès les premiers symptômes en inhalation sèche et massage sur la poitrine. L'huile essentielle de Citron petit grain peut compléter cette synergie.

Parfois ressentie comme trop puissante et écœurante, l'huile essentielle de Basilic tropical peut être remplacée pour les propriétés antispasmodiques par le Croton gayi.

Huiles essentielles de Cannelle

écorce et Cannelle feuille

Cinnamomum zeylanicum Nees, Cannelle de ceylan
Distillation à la vapeur d'eau des écorces ou des feuilles

Arbre de dix à quinze mètres appartenant à la famille des Lauracées. L'ensemble de la plante est aromatique. On distingue l'huile essentielle obtenue à partir des feuilles et celle à partir de l'écorce.

Remède brûlant et extrême, la Cannelle écorce possède une des plus forte activité antibactérienne et antifongique de l'aromathérapie. Cette activité directe sur de nombreux agents infectieux se couple à une action tonique générale et notamment immunitaire. L'énergie excessive de la Cannelle écorce exige de grandes précautions dans ses usages. Les personnes présentant un terrain allergique et des réactions vives aux huiles essentielles devront être prudentes.

Très agressive sur la peau, l'application cutanée est délicate, limitée à des zones peu réactives (voûte plantaire par exemple) et en importante dilution. La Cannelle écorce s'utilise généralement par voie digestive, une goutte dans une cuillère à café d'huile végétale alimentaire en synergie avec une goutte de Curcuma frais pour diminuer son agressivité et augmenter son efficacité. A avaler sans garder en bouche, en début de repas, deux fois par jour pendant une semaine maximum. Pour des cures plus longues, opter pour l'eau florale de Cannelle écorce.

Les mêmes propriétés et usages s'appliquent à la Cannelle feuille avec l'avantage d'un effet moins extrême. Elle est d'un usage plus aisé, plus douce, moins agressive pour la peau.

Huile essentielle de Citron petit grain

Citrus limon L., Voasary makirana

Distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes

Les Citrus, plus communément appelés agrumes, appartiennent à la famille des Rutacées. Le citron est un petit arbre aux fruits caractéristiques. Les zestes, les feuilles et les fleurs sont aromatiques.

L'aromathérapie emploie couramment l'essence de Citron obtenue par expression des zestes ou plus rarement par distillation. L'appellation « petit grain » correspond à un autre extrait issu de la distillation des feuilles accompagnées de petits fruits et de fleurs. Son arôme se distingue par une plus grande profondeur, il paraît plus abouti, plus mûr. Les notes sont moins aigues que le zeste, plus posées et apaisantes.

Le Citron petit grain agit en traitement de fond des allergies respiratoires, des rhinites allergiques, des écoulements du nez réguliers. Associé avec l'Hélichryse femelle et le Basilic tropical il forme une synergie efficace à appliquer quotidiennement sur les poignets, une goutte de chaque huile essentielle en dilution dans de l'huile végétale si nécessaire.

En massage sur le ventre ou par voie buccale le Citron petit grain allège les digestions difficiles et débloque les nœuds dans l'estomac notamment lorsque l'oppression de son environnement, de son entourage devient difficilement supportable. Il permet d'une certaine manière de digérer les problèmes et peut pour lui donner plus d'élan et de vitalité s'associer à l'huile essentielle de Gingembre frais.

Huile essentielle de Citronnelle à myrcene

Cymbopogon citratus (DC) Stapf, Veromanitra

Distillation à la vapeur d'eau des feuilles

Chémotype myrcene

La Citronnelle appartient à la famille des Poacées. C'est une herbe poussant sous forme de touffes. Les feuilles partent du pied et sont lancéolées et coupantes.

La Citronnelle à myrcene est différente des Citronnelles de Ceylan, de Java ou du Lemongrass. Son arôme intense, fraîchement citronné, très lumineux est une extrémité particulièrement aboutie du genre *Cymbopogon*. Ce geste intense et original se retrouve dans ses propriétés thérapeutiques.

Huile essentielle du système osseux, elle soulage et prévient les rhumatismes articulaires et généralement les problèmes d'articulations douloureuses, de déminéralisation, d'ostéoporose. Elle s'applique en massage, diluée de préférence dans l'huile de *Calophyllum*. Cette synergie peut-être complétée par l'huile essentielle de *Katrafay* ainsi que l'huile essentielle de *Combava* petit grain.

La digestion est le second tropisme de l'huile essentielle de Citronnelle à myrcene. Elle modère l'appétit et accompagnera les personnes ayant tendances aux petites fringales et autres grignotages. En massage sur le ventre, une goutte diluée dans de l'huile végétale ou par voie buccale sous forme de trace. Des usages culinaires sont possibles, la cuisine asiatique peut-être source d'inspiration.

Huile essentielle de Combava petit grain

Citrus hystrix DC

Distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes

Agrume, famille des Rutacées, qui se distingue par son fruit, un petit citron de couleur verte à écorce grumeleuse et par ses pétioles ailés.

Le Combava apparaît comme le plus lumineux des petits grains et révèle des effets généreux et intenses. Anti-inflammatoire remarquable il permet de contenir les inflammations articulaires en massage dilué dans une huile végétale, en priorité l'huile de Calophyllum. Il forme un excellent duo avec le Katrafay pour constituer une huile de massage à appliquer régulièrement, deux fois par jour dans l'idéal.

Comparativement à l'Eucalyptus citronné qui possède une composition biochimique proche, le Combava petit grain agit de façon plus poussée et globale sur les articulations.

L'effet du Combava petit grain sur le système nerveux peut être qualifié de sédatif. Une olfaction prolongée, une diffusion ou un massage au Combava décontracte immédiatement, reconnecte à soi-même et induit rapidement le sommeil.

Ne négligeons pas l'intérêt culinaire du Combava petit grain, il apporte une note citronnée originale et bienfaisante en stimulant en douceur la digestion. Pour assaisonner des crudités (ajouter une goutte à votre vinaigrette) ou pour parfumer du poisson (une goutte dans une cuillère d'huile d'olive en fin de cuisson).

Huile essentielle de Croton geayi

Croton geayi Léandri, Zanampoly

Distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes

Arbuste endémique du Sud-Ouest de Madagascar, le *Croton geayi* appartient à la famille des Euphorbiacées. En phytothérapie locale c'est une plante appréciée pour la toux et les troubles digestifs des enfants.

Apaisant des voies respiratoires, le *Croton geayi* s'applique sur la poitrine et le cou pour calmer les toux sèches et spasmodiques. Les enfants réveillés par une toux nocturne apprécient sa fragrance florale et consolante. En association avec l'Hélichryse mâle en massage de préférence le soir, le *Croton geayi* permet de revitaliser sa respiration après un rhume par exemple.

Comme antispasmodique digestif, le *Croton geayi* se distingue du Basilic tropical par sa grande douceur. Il sera utilisé en massage sur le ventre, bien toléré par la peau, la dilution est nécessaire que pour les peaux très réactives. Son arôme moins oppressant que celui du Basilic tropical s'adapte mieux à un usage régulier.

Pour les personnes tendues, contractées, un massage à l'huile essentielle de *Croton geayi* est d'un grand réconfort. Elle débloque les tensions nerveuses, soulage les muscles crispés, les névralgies et apporte un sentiment rassurant et protecteur. Elle complète ainsi l'huile essentielle de Katrafay.

Signalons l'existence d'une autre espèce d'huile essentielle de *Croton* distillée à Madagascar : le *Croton cotoneaster* aux notes aromatiques gourmandes de cacao. Il développe des effets thérapeutiques proches tout en étant plus obscur et pénétrant. Selon la tradition malgache ses effets sont plus rapides et prononcés mais à réserver à une plus courte période d'utilisation.

Huile essentielle de Curcuma frais

Curcuma longa L., Tamotamo

Distillation à la vapeur d'eau des rhizomes

De la famille botanique des Zingibéracées, le Curcuma se distingue par son rhizome de couleur orangé. Originaire du Sud de l'Asie, il est très anciennement introduit à Madagascar.

Il est primordial de sélectionner une huile essentielle de Curcuma issue de rhizomes frais. Son arôme est mielleux, douceâtre, non terreux. Sa vitalité et son pouvoir thérapeutique sont bien supérieurs à ceux de l'huile essentielle issue de rhizomes secs ainsi qu'à ceux de la poudre de Curcuma.

Le geste fondamental de l'huile essentielle de Curcuma frais est la protection et la régénération du système digestif. Les douleurs et inflammations digestives, les ulcérations et les déséquilibres du système hépatobiliaire sont ses domaines de prédilection. Il fluidifie la bile, régénère les cellules du foie et stimule en douceur le système digestif. Il s'utilise en cure de trois semaines, une goutte dans une cuillère à café d'huile végétale alimentaire à absorber en début de repas, deux fois par jour. Pour les personnes trop réactives à la voie digestive, il peut être appliqué sur le ventre.

Pour limiter l'agressivité et augmenter l'efficacité de l'absorption d'huiles essentielles « brûlantes » (Cannelles, Girofle) vous pouvez les ingérer avec une goutte de Curcuma. Il peut aussi être absorbé sous forme de cure pour une action anti-inflammatoire et antioxydante généralisée en association avec des massages d'huile essentielle de Katrafay.

Huile essentielle d'Eucalyptus citronné

Eucalyptus citriodora Hook, Kininina oliva
Distillation à la vapeur d'eau des feuilles

Arbre de la famille des Myrtacées pouvant dépasser les vingt mètres, l'Eucalyptus citronné se distingue par son tronc droit, élancé et son écorce blanche. Les feuilles, jeunes ou âgées sont lancéolées et dégagent une odeur acidulée et fraîche.

Le genre Eucalyptus est connu pour les propriétés respiratoires de nombreuses espèces, mais pour l'Eucalyptus citronné l'aromathérapie oriente les usages sur le système locomoteur : les soins musculaires, articulaires, ainsi que les tendons.

Sa remarquable action anti-inflammatoire en fait un ingrédient majeur des huiles de massage. Sur une base d'huile de Calophyllum, vous pouvez associer l'Eucalyptus citronné au Katrafay pour masser les tendinites, les muscles et articulations douloureuses. On lui reproche souvent son odeur ce qui est généralement dû à la faible qualité des productions disponibles sur le marché.

Par la sélection du terroir, la cueillette de jeunes feuilles sans tige et une distillation menée jusqu'à l'épuisement du végétal, l'Eucalyptus citronné nous offre une huile essentielle d'une grande valeur thérapeutique développant de fortes propriétés antalgiques. Son arôme est ainsi plus frais et plaisant.

Huile essentielle d'*Eucalyptus globulus*

Eucalyptus globulus Labill, Kininim-potsy, Gommier bleu
Distillation à la vapeur d'eau des feuilles

Arbre de la famille des Myrtacées, l'*Eucalyptus globulus* développe des jeunes feuilles ovales et opposées qui s'allongent jusqu'à être lancéolées et alternes.

Décongestionnant des voies respiratoires, l'huile essentielle d'*Eucalyptus globulus* est douée de propriétés expectorantes, mucolytiques et antiseptiques. Elle convient particulièrement bien aux voies respiratoires basses ainsi qu'à la voie cutanée. Son emploi abondant contre les pathologies hivernales doit cependant être modéré. Une sensation d'oppression respiratoire, d'étouffement, souvent suivie d'une toux est ressentie de façon plus ou moins importante suivant le sujet et la qualité de l'huile essentielle.

L'usage doit donc être limité aux adultes et aux personnes ne présentant pas d'affection chronique de l'arbre respiratoire. Les asthmatiques, allergiques, les enfants en bas âge trouveront un plus grand confort avec l'huile essentielle d'Hélichryse femelle. L'effet « tussif » ne doit pas être vu comme un effet indésirable mais doit être mis à profit pour expulser les sécrétions des voies respiratoires. En sélectionnant une huile essentielle non rectifiée et issue d'une distillation de jeunes feuilles, cet effet est contenu. On trouve parfois cette qualité dans les productions malgaches à l'arôme fleuri.

En phytothérapie, l'*Eucalyptus globulus* est traditionnellement associé au Ravintsara et aussi au Niaouli pour traiter les refroidissements et la grippe. Cette synergie peut aussi se réaliser à partir des huiles essentielles en proportion égale. En cas de bronchite, c'est avec l'huile essentielle de Romarin verbénone que l'on peut masser la poitrine pour favoriser le dégagement des voies respiratoires basses par une action à la fois mucolytique et digestive.

Huile essentielle de Famonty

Pluchea grevei (Baill.) Humbert

Distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes

Astéracée typique du Sud-Ouest de Madagascar, le Famonty est un arbuste formant des buissons de deux à trois mètres. Les fleurs, en capitules, sont violacées.

Récolté au plus fort de la floraison dans une région sèche, la distillation du Famonty nous offre une huile essentielle d'une grande singularité. Son effet protecteur de la peau n'est comparable à aucune huile essentielle. Constituant un véritable film de protection, elle peut être employée pour prévenir des agressions extérieures (changement de climat, traitement médicaux...) et limiter la sécheresse cutanée. Son intérêt ne se limite pas à la prévention, c'est un remède précieux en cas de brûlures, d'hématomes, d'allergie cutanée à utiliser pur ou dilué.

Puissant tonique de la circulation veineuse et lymphatique, le Famonty s'applique en massage pour améliorer la circulation de façon générale ou plus ciblée. Il soulage efficacement les symptômes de jambes lourdes, limite l'apparition et diminue l'importance des varices. L'association est possible avec l'Issa et le Calophyllum. Il relance la circulation veineuse sur les extrémités (mains, pieds), améliore les problèmes liés à une mauvaise circulation lymphatique (œdème).

Sa composition biochimique signe de plus des effets rééquilibrants hormonaux, régulateur du flux menstruel ainsi que des potentielles contre-indications concernant les personnes présentant des pathologies liées au système hormonal. Bien que cette remarque puisse être modérée, il convient de ne pas l'utiliser au quotidien dans ces circonstances et préférer l'huile essentielle d'Issa.

En olfaction ou application sur les poignets, le Famonty apporte une lucidité, accompagne vers une prise de conscience et aide à trouver des réponses claires face aux problèmes.

Huile essentielle de Géranium bourbon

Pelargonium x asperum

Distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes

Plante cultivée issue d'un croisement, le Géranium bourbon appartient à la famille des Géraniacées. Il porte des feuilles découpées, duveteuses et peut avoisiner la taille d'un mètre.

Un emploi courant des huiles essentielles, celui des soins cosmétiques et des soins de « beauté », valorise leurs propriétés cutanées en formulations plus ou moins complexes. Le Géranium bourbon est une huile majeure de ce domaine d'application.

Hémostatique, cicatrisante, astringente et régénérante son emploi s'étend du soin d'urgence à la crème de jour... Sur une coupure, une piqûre d'insecte, l'huile essentielle de Géranium bourbon cicatrise et apaise rapidement. Dans ce cadre elle s'utilise pure et peut s'associer à l'huile végétale de Calophyllum pour renforcer l'action cautérisante. Son action antiseptique et répulsive des insectes contribue à l'intégrer à une trousse d'urgence et de vacances.

Sur les dermatoses, elle peut s'appliquer pure, sur un coton tige pour traiter localement des petites lésions cutanées, des boutons d'acné ou des mycoses, on lui attribue en effet des propriétés anti-fongiques. En association avec une huile végétale de qualité, un macérât de plante comme celui de Centella, elle permet de réaliser une huile de beauté pour le visage, cinq à vingt gouttes (suivant la réactivité de votre peau et la quantité appliquée) dans un flacon de trente millilitres d'huile végétale. Ce même mélange peut aussi constituer une huile de massage raffermissante en association avec le Palmarosa.

L'action apaisante de l'huile essentielle de Géranium bourbon ne se limite pas à l'application cosmétique. Son parfum fleuri complexe est apprécié en massage et en diffusion pour créer une ambiance de relaxation.

Huile essentielle de Gingembre frais

Zingiber officinalis Roscoe, Sakaitany, Sakamalaho
Distillation à la vapeur d'eau des rhizomes frais

Facilement reconnaissable par son rhizome aromatique à la saveur brûlante caractéristique, le Gingembre est une plante d'environ cinquante centimètres à feuilles lancéolées.

L'huile essentielle de Gingembre frais améliore le métabolisme, tonifie la digestion, facilite l'absorption des aliments en agissant comme stimulant du péristaltisme intestinal et des sécrétions digestives. Nous pouvons ainsi le conseiller pour les personnes à la digestion lente, paresseuse, sujette à la constipation... A utiliser sous forme de cure par voie digestive, une goutte dans une cuillère à café d'huile végétale en début de repas, deux fois par jour pendant trois semaines.

Le Gingembre frais peut s'employer aussi de façon plus ponctuelle lors de repas trop chargés, lors de changement d'alimentation par voie digestive ou plus simplement par voie buccale en déposant une trace sur la langue avant le repas.

Excellent anti-émétique le Gingembre frais soulage les nausées, le mal des transports, les nausées post opératoires en déposant une goutte sur un mouchoir ou en application cutanée sur les poignets ou le ventre.

L'action du Gingembre sur le métabolisme se retrouve dans son action anti-inflammatoire. Avec l'huile essentielle de Katrafay en massage il forme une bonne synergie contre les inflammations articulaires.

Comme le Curcuma il est primordial de sélectionner une huile essentielle de Gingembre issue de rhizomes frais à l'arôme citronné, acidulé.

Huile essentielle de Gingembre papillon

Hedychium coronarium var *flavescens* (Carey ex Roscoe) Baker,
Longozabe

Distillation à la vapeur d'eau des feuilles

De la famille des Zingibéracées, c'est une grande herbacée pouvant dépasser les deux mètres. Sa floraison en épi terminal se distingue par sa finesse et sa délicate fragrance jasminée.

L'huile essentielle obtenue par la distillation des feuilles agit de façon très équilibrée sur le système nerveux. Pour les personnes au tempérament dépressif ou manquant de repères et de confiance en eux, le Gingembre papillon apporte un soutien idéal. Réconfortant, motivant et permettant d'affirmer sa personnalité il pourra être utilisé tous les matins en appliquant une à deux gouttes sur les poignets.

Huile essentielle protectrice et anti-stress, elle convient aux personnes trop soucieuses du quotidien, du matériel. Employé en massage ou olfaction, le Gingembre papillon conduit à un profond sentiment de repos intérieur mais nous pousse à la connexion avec le monde extérieur. Son effet libérateur reste contenu par le principe terrestre des plantes de la famille des Zingibéracées.

Sans agressivité, elle est bien tolérée par la peau, elle peut être appliquée pure sur la face interne des poignets, en massage diluée dans une huile végétale le long de la colonne vertébrale par exemple ou simplement par voie olfactive. Avec des rendements de distillation très faibles c'est une huile rare, précieuse et intrigante.

Bien qu'apparaissant totalement éloigné du principe digestif des plantes de sa famille, le Gingembre papillon peut s'appliquer en massage pour soulager le météorisme intestinal, les flatulences, seul ou en association avec le Gingembre frais.

Huile essentielle de Girofle clou

Eugenia caryophyllata Thunb, *Syzygium aromaticum* L.

Distillation à la vapeur d'eau des boutons floraux, clou

Le Giroflier est un petit arbre de dix mètres de haut de la famille des Myrtacées. Les feuilles sont persistantes, vertes foncées à la base jusqu'au rouge au sommet.

Parmi les huiles essentielles anti-infectieuses fortes (Cannelles, Sarriette, certains Thyms), le Girofle clou est à classer parmi les moins brûlantes, les moins extrêmes. Son arôme, lorsque l'extraction est soignée, avec des clous de qualité, se révèle même fleuri, chaud sans excès et son goût bien que piquant reste tolérable par une certaine fraîcheur. Sa distillation est d'ailleurs un grand plaisir par les rendements que nous offre ce végétal (plus de dix pourcent) et par l'évolution du distillat qui débute par un arôme montant très anesthésiant pour se finir par des notes plus profondes, chaleureuses et épicées.

Antiseptique majeur et notamment bactéricide c'est aussi un antalgique et un anti-inflammatoire, l'usage le plus courant est celui des douleurs dentaires, une goutte déposée sur un coton tige à appliquer sur la zone.

Les nuances d'agressivité précédemment exposées ne doivent pas masquer la causticité de l'huile essentielle de Girofle clou. L'application cutanée est déconseillée, la voie digestive est la mieux adaptée. Les mêmes remarques d'usage indiquées pour les Cannelles peuvent être suivies : synergie avec l'huile essentielle de Curcuma frais et ingestion limitée à trois semaines. Il est préférable de ne pas associer lors d'une ingestion les huiles anti-infectieuses fortes mais l'alternance journalière semble la plus équilibrée : Cannelle écorce le matin et Girofle clou le soir par exemple comme protocole de prévention des épidémies, lors de voyage en région tropicale toujours en association avec le Curcuma frais et un petit plus : le Saro sur les poignets.

Huile essentielle d'Hélichryse faradifani

Helichrysum faradifani Scott-Elliot, Ahibalala
Distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes

Plante de la famille des Astéracées ne dépassant pas les cinquante centimètres, sa floraison s'observe toute l'année sous forme de capitule de couleur blanche puis jaune.

Parmi cinq cents espèces d'Hélichryses répertoriés dans le monde, Madagascar en compte plus de cent dont l'Hélichryse faradifani aux propriétés surprenantes et singulières.

Ses actions sont précisément orientées sur le système urinaire et génital. Elle s'avère précieuse contre les infections urinaires, les cystites en agissant rapidement et durablement aussi bien chez l'homme que chez la femme.

L'usage externe convient bien à cette huile essentielle, elle est bien tolérée et sera diluée uniquement pour les peaux réactives. Elle peut être appliquée à raison de deux à trois gouttes sur le bas ventre en massage une à deux fois par jour.

L'aromathérapie emploie généralement des anti-infectieux forts et agressifs pour le traitement des infections urinaires. L'Hélichryse faradifani offre des avantages sans équivalence par sa douceur et la dimension de ses actions.

Huile essentielle d'Hélichryse femelle

Helichrysum gymnocephalum (DC.) Humbert,
Rambiazana vavy

Distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes

Arbuste pouvant dépasser trois mètres reconnaissable par ses feuilles vertes argentées à l'odeur fraîche d'eucalyptole. Les fleurs en capitules sont de couleur jaune et se détachent du réceptacle.

A la première olfaction, l'Hélichryse femelle étonne par sa remarquable action respiratoire. Ce premier contact parfois ressenti à tort comme brutal laisse place à une sensation de bien-être respiratoire, de douceur.

L'Hélichryse femelle dégage les sinus, fluidifie les mucosités, pénètre l'arbre respiratoire sans aucune agressivité et semble nous reconnecter à notre système respiratoire. Ce caractère particulier est à différencier de simples propriétés mucolytiques et expectorantes et indique des applications précises et exclusives.

Particulièrement adaptée aux personnes au terrain respiratoire affaibli, aux problèmes respiratoires chroniques, l'Hélichryse femelle est une aide précieuse pour les asthmatiques et allergiques respiratoires. En préventif elle peut-être utilisée en application sur les poignets tous les matins après la douche et en synergie avec le Basilic tropical. Dès l'apparition des premiers symptômes, elle s'applique en massage sur la poitrine diluée dans une huile végétale ou en inhalation sèche. Elle peut aussi aider la pratique du sport en application avant l'effort, en massage.

L'Hélichryse femelle est liée à l'inspiration, au commencement de la journée. Légèrement tonique elle agit sur l'esprit en l'oxygénant permettant ainsi de prendre de l'altitude et de clarifier ses idées.

Huile essentielle d'Hélichryse mâle

Helichrysum bracteiferum (DC.) Humbert

Rambiazana lahy

Distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes

Proche de l'Hélichryse femelle, l'Hélichryse mâle se différencie par des plus petites feuilles et la présence sur les tiges et les feuilles d'un duvet brun. L'aspect de l'ensemble de la plante est plus grisonnant.

Bien qu'apparemment assez différentes, les huiles essentielles d'Hélichryse femelle et mâle semblent posséder un socle commun qui en fait deux remèdes à la fois proches et complémentaires. Dans la tradition malgache, les deux plantes portent d'ailleurs en partie le même nom (Rambiazana) suivi par le qualificatif femelle et mâle.

L'Hélichryse mâle agit efficacement comme anti-inflammatoire du système respiratoire. Calmant et apaisant il est particulièrement adapté au massage de la poitrine pour les sujets présentant une inflammation, une irritation des voies respiratoires.

Il apaise les toux sèches, les gorges irritées, calme les réactions asthmatiques et permet de finaliser le traitement d'un rhume, d'une bronchite ou d'une bronchiolite pour les plus petits. Associer deux gouttes d'Hélichryse mâle à une huile végétale et masser sur la poitrine et le dos. Pour les plus jeunes, limiter l'application à la voûte plantaire. L'Hélichryse mâle peut s'associer au Croton gayi et au lary.

L'Hélichryse mâle est lié à l'expiration. La fin de journée est le moment idéal pour l'employer, en massage avant le coucher par exemple ou en inhalation humide. Il calme et reconforte de façon subtile.

Huile essentielle de lary

Psiadia altissima (DC.) Drake, Dingadingana

Distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes

Grand arbuste de la famille des Astéracées commun dans les Hautes Terres de Madagascar. Les jeunes pousses et les fleurs présentent une sécrétion collante.

L'arôme du lary s'apparente à celui de certains Conifères tout en étant plus chaud et humide, plus complexe et abouti. L'action respiratoire peut aussi dans une première impression être comparée mais une investigation plus précise indique une identité fort différente.

L'emploi du lary en application cutanée sur la poitrine, ou en inhalation engendre une respiration ample et profonde. Le rythme respiratoire semble plus posé comme apaisé, la sensation d'oxygénation est intense mais maîtrisée. Les propriétés pulmonaires, expectorantes des Conifères sont doublées dans le lary par un effet régénérant, revitalisant, réparateur d'une bien plus grande subtilité et avec une grande douceur. Ainsi le lary convient aux terrains respiratoires affaiblis, aux asthmatiques, aux enfants notamment pour les voies respiratoires basses. Elle est complémentaire des huiles essentielles d'Hélichryse femelle ou mâle en massage.

Cette douceur se retrouve aussi dans la tolérance cutanée, une application en large onction ne provoque généralement pas de réaction, on observe même que la peau s'adoucit. Elle s'utilise d'ailleurs contre les démangeaisons, pour apaiser un psoriasis en association avec un macérât de Centella. Son action révulsive peut être mise à profit dans le cadre de massages anti-inflammatoire pour les articulations douloureuses.

En olfaction le lary agit sur le rythme, le temps. Cette plante semble liée au passage, à l'étape, au franchissement. Elle interroge sur son quotidien pour accompagner les prises de décisions, elle assiste les bouleversements de la vie.

Huile essentielle d'Issa

Rhus taratana (Baker) H. Perrier, Voretra, Taratana

Distillation à la vapeur d'eau des feuilles

L'Issa est un arbuste de la famille des Anacardiaceae. Les feuilles ont une bordure ondulée et sont disposées en hélice serrée sur la tige.

Huile essentielle de la circulation veineuse, l'Issa est un excellent décongestionnant veineux conseillé pour les jambes lourdes, les varices.

En application cutanée diluée dans l'huile de Calophyllum, l'Issa forme une bonne synergie avec l'huile essentielle de Niaouli type II et le Famonty. Le massage peut s'effectuer tous les matins après la douche par exemple et le soir si nécessaire. L'Issa peut aussi s'employer en bain de pied, trois à quatre gouttes sont suffisantes. Pour accentuer les effets, une cure de tisane de *Centella asiatica* peut être suivie.

L'activité de l'huile essentielle d'Issa ne se limite pas à la circulation veineuse, elle agit comme décongestionnant lymphatique, accompagne la résorption des œdèmes. L'association avec l'huile essentielle de Famonty est aussi possible dans ce cadre.

Les actions de l'Issa peuvent être comparées à celles du Lentisque pistachier. Ces deux plantes appartiennent à la famille botanique des Anacardiaceae et développent des propriétés assez semblables. L'Issa semble plus doux et délicat s'avérant ainsi parfaitement adapté à un usage quotidien.

Huile essentielle de Katrafay

Cedrelopsis grevei Baill. & Courchet
Distillation à la vapeur d'eau des écorces

Arbre de la famille des Rutacées, les feuilles sont aromatiques comme l'écorce qui est mouchetée de gris, de vert et d'orangé. Plante endémique de régions sèches, elle tient une place importante dans la pharmacopée malgache.

L'arôme discret de l'huile essentielle de Katrafay, constitué d'une douce note boisée étonnamment lumineuse est enveloppant et apaisant comme un baume qui viendrait soulager les souffrances. Excellent anti-inflammatoire large et polyvalent, c'est une huile essentielle majeure du système locomoteur : muscles, articulations, tendons. En application pure sur la région douloureuse, elle figure aussi comme ingrédient capital dans la formulation d'huiles de massage.

Huile essentielle du mouvement, elle rééquilibre les glandes surrénales sans les tonifier à l'excès, permet de recharger les batteries en période de convalescence ou de surmenage. En application sur le bas du dos tous les matins elle apporte courage et détermination, permet de rester ferme et ne pas dévier tout en dédramatisant les problèmes du quotidien. Elle apporte un sentiment d'ancrage induisant un sommeil réparateur.

D'autres usages de l'huile essentielle de Katrafay peuvent être cités : elle régule le problème d'énurésie (deux gouttes sur le bas ventre au coucher), apaise les inflammations cutanée, les brûlures, les peaux sèches comme un « pansement aromatique » (plus particulièrement en association avec le Famonty). En prenant le temps de découvrir cette huile essentielle en olfaction par exemple une action très pénétrante sur la psyché apparaît en réveillant des impressions ancestrales, des émotions enfouies.

Huile essentielle de Maniguette fine

Aframomum angustifolium (Sonn.) K.Schum, Longozakely
Distillation à la vapeur d'eau des feuilles

Grande herbe de la famille de Zingibéracées pouvant atteindre deux mètres, la Maniguette fine développe à sa base une fleur de couleur rouge comme son fruit qui contient une pulpe douce et une graine épicée.

Fruitée et sucrée, la fragrance de la Maniguette fine n'a aucun comparatif en aromathérapie. En olfaction cet arôme semble nous envelopper, nous pénétrer avec une grande douceur. L'huile essentielle de Maniguette nous rassemble, permet de ramener à nous-mêmes et d'effectuer un travail d'intériorisation.

Employée le soir, la Maniguette fine induit le sommeil, favorise l'endormissement, adoucit les rêves et réduit les cauchemars. L'usage olfactif et cutané en faible quantité suffit amplement pour bénéficier de son action. Ouvrir le flacon, respirer calmement et profondément plusieurs fois ensuite appliquer une goutte sur la face interne d'un poignet puis masser avec l'autre poignet.

Huile du cocooning, la Maniguette fine est un soin raffiné pour renouer avec soi-même après une journée de travail par exemple ou après une période de bouleversement sentimental ou de déprime. L'huile essentielle de Gingembre papillon semble parfaitement la compléter. Celle-ci sera utilisée de préférence le matin et en début de traitement, la Maniguette fine le soir et lors des journées de détente.

Huile essentielle de Muscade noix

Myristica fragrans Houtt

Distillation à la vapeur d'eau des noix

Chémotype sans myristicine

Arbre de la famille de Myristicacées, il a été introduit à Madagascar. Il produit un fruit contenant une graine, la noix de muscade entourée du macis. Les deux sont aromatiques et peuvent être distillés.

L'usage culinaire de la Muscade (la noix ou le macis) est répandu, son arôme généreux et sa saveur peu épicée sont appréciés. Pourtant l'aromathérapie ne semble pas s'être beaucoup intéressé à ce végétal. Généralement décrit comme un tonique digestif développant une certaine toxicité, les propriétés et usages sont peu détaillés. Pour l'huile essentielle de noix de Muscade on observe de fortes variations de la composition biochimique qui permettent de définir des chémotypes, qui ne sont pas non plus renseignés, induisant pourtant de grandes variations dans les effets thérapeutiques.

Les molécules auxquelles ont attribue une nocivité sont sous forme de traces dans le chémotype sans myristicine. Peu répandue, cette qualité de Muscade noix semble adoucie, allégée, tempérée. Avec une extraction bien soignée de noix fraîches, l'arôme de l'huile essentielle de Muscade noix chémotype sans myristicine est fin, délicat, n'apporte aucune sensation de malaise et détend rapidement. En olfaction, après quelques instants de respiration profonde, le rythme cardiaque se calme, le corps et l'esprit sont apaisés.

L'huile essentielle de Muscade noix chémotype sans myristicine peut être considérée comme un sédatif, modérant l'anxiété en application cutanée et olfaction. La région du cœur peut-être massée pour diminuer les palpitations, après un effort important, un choc émotionnel.

Huiles essentielles de Niaouli et Niaouli type II

Melaleuca quinquenervia (Cav) S.T. Blake, Kinin-drano
Distillation à la vapeur d'eau des feuilles

Le tronc de cet arbre de la famille des Myrtacées est couvert d'une écorce molle, formée de couches fines comme du papier. Les feuilles sont allongées, assez épaisses, les fleurs sont blanches et mellifères.

Remède d'une grande polyvalence, le Niaouli est doué de larges propriétés antiseptiques et présente l'avantage d'une bonne tolérance cutanée. Antibactérien et antiviral le Niaouli convient au système respiratoire, urinaire, génital et aux soins de la peau.

Décongestionnant respiratoire, expectorant, l'usage par voie cutanée ou inhalation humide est le plus adapté. Il forme dans ce cadre une bonne synergie avec l'huile essentielle de Saro ou de Ravintsara. Le Niaouli agit plus spécifiquement sur les infections ORL : otite en application autour des oreilles, sinusite en inhalation.

Pour les infections urinaires et génitales, le Niaouli peut s'associer à l'Hélichryse faradifani en application sur le bas ventre ou en bain de siège, en respectant des dosages faibles. Il existe aussi dans cet objectif des formulations de savon pour l'hygiène intime associant entre autre ces deux plantes.

En usage cosmétique les propriétés antiseptiques du Niaouli peuvent être mises à profit dans le traitement de l'herpès, pour le nettoyage cutané, les soins des peaux à tendance grasse, acnéiques. De plus son action protectrice cutanée ainsi que tonique circulatoire (en synergie avec l'Issa par exemple) accentuent son intérêt en cosmétique. Ces propriétés sont nettement plus marquées dans l'huile essentielle de Niaouli type II qui possède un profil biochimique particulier (chénotype viridiflorol). L'arôme de ce dernier est moins frais, moins respiratoire et développe des notes d'amande.

Huile essentielle de Palmarosa

Cymbopogon martinii var *motia* (Roxb.) W.Watson
Distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes

Le Palmarosa appartient à la famille des Poacées anciennement dénommée Graminées. Plus connues pour les céréales, les Poacées ne contiennent que quelques espèces de plantes aromatiques. Le Palmarosa est une grande herbe dépassant les deux mètres avec des feuilles étroites et aromatiques.

En aromathérapie familiale, le Palmarosa est considéré comme une base par ses propriétés antiseptiques majeures et notamment antifongiques ainsi que par sa tolérance cutanée. L'application pure (ou diluée pour les peaux réactives) se révèle efficace contre les infections cutanées, les mycoses et comme antitranspirant. Il améliore la circulation lymphatique et sera choisi en priorité pour les massages de drainage.

L'intérêt de cette huile essentielle ne se limite pas à ce domaine. Comme d'autres représentants aromatiques de la famille des Poacées (Citronnelle, Vétiver), le Palmarosa possède un tropisme digestif indéniable mais méconnu. Ses propriétés antiseptiques méritent d'être valorisées sur le système digestif contre les infections digestives et l'équilibre de la flore intestinale avec l'avantage de sa douceur comparativement à la Cannelle écorce par exemple. Il peut simplement être utilisé en massage sur le ventre ou en buccal.

Enfin, l'arôme floral léger et vert du Palmarosa agit délicatement sur le cœur. Comparativement à l'Ylang-Ylang il semble plus adapté à un usage régulier contre la tachycardie, l'hypertension en application quotidienne sur les poignets par exemple. Arôme relaxant et décontractant, le Palmarosa détend sans assommer, apaise sans lourdeur.

Huile essentielle de Poivre noir

Piper nigrum L.

Distillation à la vapeur d'eau des grains

Se développant sous forme de liane, le Poivrier produit une baie caractéristique aux couleurs changeantes selon la maturité. C'est une plante de la famille des Pipéracées.

En n'ayant pas eu l'occasion de respirer une huile essentielle de Poivre on peut naturellement s'interroger si son arôme et son goût reflètent l'aspect piquant de l'épice. Il n'en est rien. Le principe aromatique recueilli lors de la distillation à la vapeur du Poivre noir développe la senteur d'un grain fraîchement moulu mais n'est ni brûlant ni irritant. Cette expression du végétal, l'huile essentielle, semble dépasser le geste plus terrien et physique de l'épice... le point de vue biochimique étant que les molécules porteuses de l'effet piquant ne sont pas isolées par la distillation.

L'usage culinaire de l'huile essentielle de Poivre noir peut-être tout d'abord cité (l'arôme sans le piquant) à diluer dans une huile végétale alimentaire comme assaisonnement de nombreuses recettes salées et sucrées. Un plaisir gustatif complété par des intérêts thérapeutiques.

L'huile essentielle de Poivre noir réchauffe l'appareil digestif, régule le transit et peut rehausser les propriétés digestives de l'huile essentielle de Gingembre frais ou de Curcuma frais. Le mode d'utilisation à privilégier est la voie buccale, en début de repas. L'application cutanée et la voie digestive peuvent aussi convenir.

Des propriétés antalgiques sont aussi attribuées à l'huile essentielle de Poivre noir notamment pour atténuer les douleurs rhumatismales, en application locale, en dilution dans l'huile végétale de *Calophyllum*.

Huile essentielle de Ravensare aromatique

Ravensara aromatica Sonn., Havoza manitra

Distillation à la vapeur d'eau des feuilles

Chémotype limonène

Arbre endémique de la famille des Lauracées, c'est une plante endémique des forêts humides de l'Est de Madagascar. Les feuilles sont aromatiques comme l'écorce qui a une odeur anisée.

Le nom botanique *Ravensara aromatica* apparaît dans de nombreux ouvrages d'aromathérapie, pourtant cette huile essentielle est très peu décrite. En effet cette dénomination a été utilisée à tort pour l'huile essentielle de Ravintsara qui est, au contraire, bien connue. Malgré les corrections effectuées depuis une dizaine d'années il reste encore des incohérences : les propriétés anti-infectieuses et antivirales sont appliquées à ces deux plantes alors qu'elles concernent le Ravintsara.

A cette erreur d'identification botanique s'ajoute l'existence de chémotypes souvent mal connus et très variables ainsi que l'usage d'un synonyme : *Ravensara anisata*... La présentation de l'huile essentielle de Ravensare aromatique doit introduire ces problématiques qui desservent la compréhension et la reconnaissance de cette production.

Son arôme est pourtant original et complexe, boisé et épicé, légèrement anisé et subtil pour le chémotype limonène. Antispasmodique délicat, rééquilibrant nerveux, l'huile essentielle de Ravensare aromatique chémotype limonène est une invitation à la détente, au dépaysement, au lâcher prise. Elle aide à décompresser tout en finesse et sans violence, de préférence en olfaction et diffusion mais elle peut aussi accompagner un massage déstressant en dilution dans une huile végétale.

Huile essentielle de Ravintsara

Cinnamomum camphora (L.) J. Presl

Distillation à la vapeur d'eau des feuilles

Chémotype 1,8 cinéole

Introduit à Madagascar, le Ravintsara est en réalité le camphrier originaire d'Asie qui a développé, sur les Hautes Terres de Madagascar, une composition biochimique spécifique. Arbre de la famille des Lauracées, ses feuilles dégagent une note fraîche sans agressivité.

Antiviral et expectorant bien connu, le Ravintsara est considéré en aromathérapie comme indispensable. Son efficacité en préventif comme en curatif est remarquable contre de nombreuses affections hivernales : rhume, bronchite, sinusite et surtout grippe.

La rondeur de l'arôme du Ravintsara ajoutée à son excellente tolérance cutanée oriente le mode d'utilisation et les sujets qui lui sont adaptés. En préventif, le Ravintsara peut être appliqué au quotidien sur les poignets, le long de la colonne vertébral et en embaumement dès les premiers signes de refroidissement notamment pour les enfants et les personnes fragiles. Au delà de ses propriétés antiseptiques, le Ravintsara tonifie sans violence et ce sont ses propriétés immunitaires, eubiotique qui en font un remède renommé. Remarquons que l'huile essentielle de Saro qui possède des points communs avec le Ravintsara tonifie l'immunité de façon plus marquée et sera conseillée de préférence à partir de l'adolescence.

Le Ravintsara est une des huiles essentielles qui a fait la réputation des productions malgaches. Il convient aujourd'hui d'être particulièrement vigilant quant à la qualité. Les productions standard souvent faites dans des régions inadaptées ou avec des feuilles de moindre qualité perdent à la fois la tolérance et l'effet si particulier sur le système immunitaire. L'arôme d'un Ravintsara de qualité se distingue par sa rondeur, sa fraîcheur sans agressivité, par son goût non piquant.

Huile essentielle de Romarin verbénone

Rosmarinus officinalis L.

Distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes
Chémotype verbénone

Petit arbuste de la famille des Lamiacées, les feuilles sont étroites, de couleur verte sur le dessus et blanchâtre dessous. Les fleurs sont bleu claires à mauves. L'historique de l'introduction du Romarin à Madagascar n'est pas connu.

Pour présenter la notion de chémotype en aromathérapie le Romarin est souvent utilisé. Trois huiles essentielles se distinguent en effet : le chémotype camphre, 1,8 cineole et verbénone / acétate de bornyle. L'huile essentielle de Romarin produite à Madagascar s'apparente à ce dernier mais avec des spécificités.

L'usage le plus courant de l'huile essentielle de Romarin verbénone malgache concerne la stimulation de la fonction hépatobiliaire, par voie buccale ou en application cutanée. Elle réchauffe et décongestionne le foie et s'emploie en début de cure sur une durée réduite. Deux gouttes peuvent être appliquées sur le ventre avant les repas pendant une semaine. Cela est généralement suffisant pour revitaliser l'organe qui peut ensuite être plus profondément régénéré par une cure d'huile essentielle de Curcuma frais.

A ce domaine d'application bien connu s'ajoute des propriétés respiratoires (mucolytiques et expectorantes) plus spécifiquement marquées dans l'huile essentielle d'origine malgache. En massage sur la poitrine elle est active sur les bronchites et s'associe à part égale avec l'huile essentielle d'Eucalyptus globulus, synergie à réserver aux personnes ne présentant pas de troubles respiratoires chroniques. L'activité hépatique et digestive joue un rôle complémentaire dans l'élimination des mucosités respiratoires.

Huile essentielle de Saro

Cinnamosma fragrans Baill,

Mandravasaroetra*, Motrobeatina

Distillation à la vapeur d'eau des feuilles

Arbuste à feuilles brillantes à la saveur brûlante, le Saro appartient à la famille des Canellacées et pousse uniquement dans une région sèche de l'Ouest malgache.

Dans une société où les agressions psychiques et physiques sont inévitables, le Saro nous offre une protection sans égale. Plante à grande énergie vitale, le Saro apparaît comme une véritable armure, un rempart...

Défense contre les infections bactériennes et virales, le Saro relève efficacement les défenses immunitaires et prépare au passage de l'hiver. Il peut être employé au quotidien sur les poignets, deux à trois gouttes en dilution si nécessaire. Des applications plus larges, des embaumements et des bains peuvent être pratiqués lorsque des symptômes apparaissent accompagnés par la diffusion atmosphérique.

L'application ou simplement l'olfaction d'huile essentielle de Saro est une expérience intense. Tout d'abord tonifiante sa fragrance fraîche légèrement acidulée pénètre puissamment mais sans agressivité l'ensemble de l'arbre respiratoire. Dans un deuxième temps, une sensation de relâchement est perçue avec un éclaircissement des idées, des pensées. Un sentiment d'harmonie et d'ouverture de l'esprit s'installe qui guide vers un état de conscience unique.

Tous les matins, après la douche l'application du Saro sur les poignets réveille, motive et protège... On se sent courageux, protégé par cette fragrance, comme si tous les problèmes et les difficultés étaient partis, comme désempoisonné.

* Pour écarter tout risque de confusion, l'aromathérapie ne doit pas utiliser le nom malgache Mandravasarotra, terme générique utilisé pour de très nombreuses plantes.

Huile essentielle de Vétiver

Vetiveria zizanioides (L.) Nash
Distillation à la vapeur d'eau des racines

Grande herbe de la famille des Poacées dépassant les deux mètres poussant sous forme de touffes. Les feuilles partent du pied et sont lancéolées. Ce sont les racines, fines et denses qui sont utilisées pour la distillation.

D'une grande complexité le Vétiver offre une odeur terreuse et boisée avec une note fruitée et sucrée étonnante. Cet arôme qui semble éternel apaise, reconforte et parvient à nous enrober par un geste protecteur. En diffusion ou application cutanée sur la voute plantaire par exemple, le Vétiver apporte un intense relâchement, permet de poser ses pensées et ses réflexions et induit un sommeil profond et réparateur.

En usage cosmétique ses effets circulatoires et anti-inflammatoires en font un baume adapté aux peaux réactives et sensibles. Pur en faible quantité ou associé avec une huile végétale de qualité, il apaise en après rasage, équilibre les peaux sèches, atténue les problèmes de microcirculation, de couperose.

Anti-inflammatoire et antalgique il sera particulièrement conseillé pour les douleurs d'origine nerveuse, les névralgies, les tensions nerveuses en massage dilué dans l'huile de Calophyllum.

Le Vétiver semble en adéquation avec le système digestif. Protecteur comme le Curcuma, le Vétiver se différencie par l'absence d'effet tonifiant de la digestion. Il permet une digestion plus lente et apaise les muqueuses digestives. En massage sur le ventre, par voie buccale ou digestive avant les repas.

Huiles essentielles d'Ylang-Ylang

Cananga odorata var. *odorata*

Distillation à la vapeur d'eau des fleurs

Qualité extra et complète

À l'état sauvage, l'Ylang-Ylang est un grand arbre. En culture pour faciliter la cueillette il est éêté dans ses premières années ce qui lui donne un port tortueux caractéristique. Plante de la famille des Annonacées.

Souvent trop délicates à distiller, les fleurs laissent rarement leurs arômes être captés par la distillation, l'huile essentielle d'Ylang-Ylang est une des quelques exceptions. Sa fragrance voluptueuse, jasminée diminue la tension nerveuse et artérielle suite à un stress, une émotion, en application sur les poignets ou simplement en olfaction. Elle régule le rythme cardiaque et est conseillée en usage quotidien pour la tachycardie.

Pour l'usage thérapeutique, le distillateur cherche à épuiser le végétal de ses composants aromatiques par des extractions longues pour refléter au plus près l'arôme de la plante. L'Ylang-Ylang est un cas particulier puisque la distillation est traditionnellement fractionnée en différents grades.

L'Ylang-Ylang extra, tête de distillation, est plus capiteux et floral. Incitation à l'insouciance, au lâcher prise, à la détente, cette qualité reflète mieux que les autres grades l'ambiance particulière de la cueillette et de la distillation. Observation confortée par sa composition biochimique, cette qualité doit être choisie en priorité pour les troubles du système cardiaque. Son arôme peut être ressenti comme écœurant, entêtant, l'Ylang-Ylang complète à l'arôme moins excessif sera alors préféré.

Ce dernier aspect est une des caractéristique de la qualité complète qui correspond à l'ensemble de la distillation. Pour les usages cosmétiques de l'Ylang-Ylang notamment les soins des cheveux c'est la qualité complète qui peut être incorporée à un shampoing, un masque capillaire.

Synergies d'huiles essentielles

Les huiles essentielles sont couramment associées pour former des synergies. Cette rubrique présente quelques propositions de mélanges qui développent une action systémique, rééquilibrante, à introduire dans la vie quotidienne.

Les proportions indiquées permettent la réalisation d'un millilitre de synergie (vingt cinq gouttes) pouvant être utilisée pure sur les poignets ou une surface de peau limitée après avoir testé la tolérance dans le pli du coude notamment pour celles contenant de la Cannelle écorce (Eubiotique et Feu). Pour les peaux réactives compléter ce mélange avec neuf millilitres d'huile végétale pour réaliser une huile de massage à dix pourcent. Ces synergies peuvent aussi simplement être utilisées en olfaction ou en diffusion et la synergie Eubiotique peut aussi s'utiliser par voie buccale.

Synergie Eubiotique

18 gouttes de Saro, 3 de Palmarosa, 3 de Romarin verbénone, 1 (ou moins) de Cannelle écorce.

Propriétés toniques, stimulantes et protectrices pour une revitalisation complète et durable de l'organisme. A utiliser dès le début de l'hiver, en période d'épidémie ou lors de baisse de tonus.

Synergie Forêt primaire

11 gouttes de Katrafay, 11 de Saro, 3 de Gingembre papillon.

Un voyage olfactif inoubliable... pour un retour aux sources énergétiques.

Synergie Air

15 gouttes d'Helichryse femelle, 5 de Basilic tropical, 3 de Romarin verbénone, 2 de Géranium bourbon.

« Atteignez la paix du corps, la tranquillité de l'esprit et méditez dans la liberté du ciel pour que chaque jour soit un bon jour... » Synergie recommandée pour prendre de l'altitude, méditer, clarifier son esprit, créer, imaginer. Associée à la couleur blanche et au printemps.

Synergie Eau

9 gouttes d'Eucalyptus citronné, 8 de Niaouli type II, 8 d'Ylang-Ylang extra.

« Tel un cours d'eau pure sur une pente légère, écoutez stress et anxiété quotidienne et rejoignez la plénitude d'un lac d'altitude... » Synergie conseillée pour se détresser, se purifier, éloigner les difficultés, idéal le soir comme relaxant. Associée à la couleur bleue et à l'hiver.

Synergie Terre

8 gouttes de Katrafay, 7 de lary, 6 d'Hélichryse mâle, 4 de Saro.

« Puisez la force originelle et la vitalité de la terre au cœur de ses généreuses sources énergétiques. » Synergie employée pour se motiver, se ressourcer, remonter le moral, s'accepter, prendre une décision. Associée à la couleur marron et à l'automne.

Synergie Feu

14 gouttes d'Ylang-Ylang complète, 10 de Saro, 1 (ou moins) de Cannelle écorce.

« Chaleureux et sensuel pour qui sait le maîtriser le feu réchauffera les corps et les cœurs mais comme l'amour, brûlera les imprudents. » Synergie destinée à mieux communiquer, partager, aimer. Associée à la couleur rouge et à l'été.

Huile végétale de Calophyllum

Calophyllum inophyllum L., Huile de Calophylle, Fora, Tamanu
Pression à froid des graines

Arbre côtier de la famille des Calophyllacées, le *Calophyllum* affectionne les sols sableux. Il produit une graine par fruit, ronde, de deux centimètres et plus.

L'huile de *Calophyllum* dépasse le cadre d'huile végétale de base car elle possède des actions thérapeutiques fortes induisant aussi certaines précautions d'usages. Elle est réservée à la cosmétique, son ingestion est souvent mal supportée et son goût ne nous oriente pas vers ce mode d'utilisation. Les usages traditionnels montrent d'ailleurs une certaine toxicité par l'absorption de la graine.

Pour la dilution des huiles essentielles de Katrafay, de Combava petit grain ou d'Eucalyptus citronné par exemple l'huile de *Calophyllum* est un bon complément par son effet anti-inflammatoire et antirhumatismale. De la même manière son action protectrice des vaisseaux sanguins enrichit les huiles de massage circulatoire.

Cautérisante, cicatrisante et régénérante, l'huile de *Calophyllum* peut s'appliquer sur une plaie après désinfection, sur les brûlures, les coups de soleil, les piqûres d'insectes. Comme huile de beauté elle prévient la couperose, rééquilibre les peaux sèches et inflammées. Son intérêt cosmétique ne doit pas masquer sa puissance qui peut induire des intolérances cutanées suivant le type de peau et la qualité de l'huile. Une dilution dans une autre huile végétale à environ vingt pourcent est alors recommandée.

La préparation et le triage des graines avant l'extraction, le matériel et le mode de pression sont des facteurs importants de variation de la qualité de l'huile de *Calophyllum* auxquels s'ajoutent les opérations qui peuvent être menées après l'extraction notamment la séparation des phases. L'efficacité et la tolérance cutanée optimale s'observent sur l'huile de *Calophyllum* complète de couleur jaune verte contenant la fraction cireuse.

Centella asiatica

feuilles sèches et macérât

Centella asiatica (L.) Urb,

Hydrocotyle asiatique, Talapetraka, Sofim-boalavo, Gotu kola

Famille botanique des Apiacées

Petite herbe rampante à feuilles à long pétioles, la *Centella asiatica* se propage grâce à ses stolons. Originare d'Asie, on la trouve à Madagascar dans les milieux humides. Sa cueillette est longue et fastidieuse.

Utilisée traditionnellement dans de nombreux pays pour son action sur le système nerveux, la *Centella asiatica* favorise la concentration, la mémoire, réduit l'anxiété et la dépression. Dans ce domaine elle peut s'utiliser en tisane, en laissant infuser une pincée de feuilles dans de l'eau chaude à boire le matin, en cure de trois semaines.

L'usage cosmétique est un autre domaine qui a fait la réputation de cette plante. La *Centella asiatica* améliore la guérison des plaies et augmente la production de collagène. Des études révèlent son action sur l'insuffisance veineuse, les varices, les vergetures.

On note aussi des effets légèrement diurétiques et digestifs qui viennent, avec ses propriétés sédatives, approfondir son action sur les pathologies cutanées chroniques, l'eczéma, le psoriasis.

Les feuilles entières, correctement séchées, de couleur verte doivent être préférées à la poudre, aux gélules ou encore aux extraits. Parfois commercialisée en macération solaire elle constitue ainsi une excellente base pour les soins de la peau en association avec de l'huile essentielle de Géranium bourbon et l'huile végétale de *Calophyllum* par exemple. Vous pouvez aussi incorporer les feuilles réduites en poudre à vos cosmétiques maisons : masques, crèmes ou encore savons.

Huiles de massage

Une huile essentielle appliquée pure sur la peau pénètre rapidement ce qui est pratique lorsque vous ne voulez pas consacrer trop de temps à un soin aromatique. Mais lorsque votre peau ne la tolère pas parfaitement et que vous souhaitez compléter le soin par des mouvements de massage il est nécessaire de la diluer dans une huile végétale. Celle-ci peut être sélectionnée suivant son pouvoir de pénétration, ses propriétés spécifiques et plusieurs huiles végétales peuvent être associées.

Pour la réalisation d'une huile de massage thérapeutique vous pouvez diluer cinq à dix pourcent d'huile essentielle dans une huile végétale.

Pour préparer 60 ml d'huile de massage à 5% sachant qu'1 ml correspondant à 25 gouttes, verser 75 gouttes d'huiles essentielles (3 fois 25) et compléter avec de l'huile végétale.

Les huiles de massages proposées ci-dessous sont des formules appréciées pour leur polyvalence et leur efficacité. La diversité des huiles essentielles présentées dans ce livret vous offre la possibilité de nombreuses autres combinaisons. Vous pouvez créer vos propres mélanges en vous limitant à un petit nombre d'huiles essentielles, en modérant l'usage des huiles essentielles irritantes et avec des associations logiques (effets complémentaires, arômes s'équilibrant, plantes de la même famille botanique...).

Les pourcentages page 48 indiquent le mélange d'huiles essentielles qui devra ensuite être dilué à cinq ou dix pourcent dans les huiles végétales. Pour simplifier vous pouvez faire correspondre les pourcentages au nombre de gouttes :

100 gouttes correspondent environ à 4 ml d'huile essentielle à diluer dans un flacon de 60 ml d'huile végétale pour réaliser une huile de massage à environ 7% d'huile essentielle.

Finesse, silhouette et appétit

Huiles essentielles : Palmarosa 70%, Vétiver 20%, Citronnelle 10%. Sur une base d'huile végétale « neutre » (Jojoba par exemple) et de Calophyllum

Affine la silhouette et modère l'appétit. Une huile de massage aux actions profondes et globales.

Fluidité, jambes lourdes

Huiles essentielles : Niaouli type II 40%, Issa 25%, Katrafay 25%, Famonty 10%. Sur une base d'huile végétale neutre et de Calophyllum.

Soulage les jambes lourdes par un soutien à la circulation et un effet bénéfique sur les veines.

Mouvements, muscles et articulations

Huiles essentielles : Katrafay 45%, Iary 30%, Croton geayi 15%, Gingembre frais 10%. Sur une base d'huile végétale neutre et de Calophyllum.

Pour les douleurs articulaires et musculaires, une synergie polyvalente et efficace.

Oxygénation, Protection et respiration

Huiles essentielles : Hélichryse femelle 50%, Iary 25%, Saro 25%. Sur une base d'huile végétale neutre.

Un grand bol d'air aromatique, doux et puissant pour dégager les voies respiratoires et aider à renforcer les défenses immunitaires.

Relaxation, stress et anxiété

Huiles essentielles : Saro 70%, Géranium bourbon 25%, Basilic tropical 5%. Sur une base d'huile végétale neutre.

Repousser stress et anxiété grâce à une action apaisante et rééquilibrante nerveuse.

Eaux florales de Madagascar

A la sortie de l'alambic l'essencier sépare l'huile essentielle de l'eau florale par décantation. En pratiquant la distillation on constate une nette différence d'arôme et de goût entre l'eau florale récoltée en début, milieu ou fin de distillation. Elle perd rapidement sa charge aromatique, se dégrade au fur et à mesure de la distillation ou pour certaines plantes se modifie de façon étonnante. Le distillateur doit donc choisir la fraction d'eau florale à prélever qui peut-être différente pour chaque plante. Sachant que sur une même distillation il peut conserver quelques dizaines de litres comme plusieurs centaines cela induit de grandes variations dans la qualité olfactive et thérapeutique du produit obtenu.

Une eau florale de qualité doit en premier lieu ne pas contenir d'alcool, de conservateurs et de pas avoir été modifiée après distillation. Elle doit développer un arôme généreux. Le distillateur doit aussi chercher à révéler une expression de la plante différente de celle de l'huile essentielle, il ne s'agit pas d'une dilution d'huile essentielle dans l'eau mais d'une fraction de l'arôme différente, un message complémentaire du végétal.

De façon très générale les eaux florales semblent agir à un niveau moins élevé, moins subtil que les huiles essentielles notamment sur le psychisme en se rapprochant d'une certaine manière des soins de phytothérapie. Par leur douceur les eaux florales sont adaptées à l'usage cosmétique, aux soins des enfants, des personnes sensibles et au traitement en cure en interne. Mais leur intérêt comparativement aux huiles essentielles ne se limite pas à leur faible concentration. Au delà de leur composition aromatique (différente des huiles essentielles) les eaux florales, lorsqu'elles sont de qualité, portent l'information du végétal par le support de l'eau et vont ainsi agir de façon profonde et durable sur l'organisme.

Les propriétés décrites dans ce livret correspondent à des eaux florales de qualité thérapeutique pour lesquelles un contrôle rigoureux de la distillation a été effectué accompagné d'une réflexion sur la quantité prélevée suivant les plantes.

Ces propriétés ne peuvent être appliquées aux eaux florales communément commercialisées dont l'intérêt est très réduit.

Il apparaît primordial de vous approvisionner auprès de producteurs ou d'une société surveillant la production.

Utilisation cosmétique des eaux florales :

Elles peuvent être appliquées comme une lotion sur la peau ou en imbibant un coton ou une compresse. Souvent préconisées dans la fabrication de cosmétique maison, elles peuvent rentrer dans la composition de crèmes, de shampoings, de masques ou encore pour la formulation d'un savon liquide.

Utilisation par voie digestive des eaux florales :

Sous forme de cure de trois semaines ou simplement quelques jours, les eaux florales peuvent être absorbées pures ou en dilution dans un verre d'eau. La posologie d'une cuillère à café deux fois par jour avant le repas est suffisante et peut être réduite à une demi cuillère pour les personnes plus réactives et pour certaines eaux florales puissantes (Cannelle écorce, Girofle clou, Romarin à verbénone). Choisir des flacons munis d'un spray pour un dosage plus facile : environ quatre pressions du spray pour une demi cuillère à café.

Conservation des eaux florales :

La question de la conservation est souvent évoquée pour les eaux florales. Ce sont des produits certes bien moins stables que les huiles essentielles mais qui peuvent néanmoins se conserver deux ans après distillation. Cette durée concerne uniquement les eaux florales de qualité thérapeutique qui ont correctement été produites, conditionnées, transportées et stockées. Malgré cela certaines sont plus fragiles et peuvent présenter une floculation qui ne nuit généralement pas à l'intérêt thérapeutique.

Eau florale de Cannelle écorce

Avec un arôme sucré moins aiguë et piquant que l'huile essentielle, la chaleur intense (le feu pourrait-on dire) de la Cannelle semble moins excessive dans l'eau florale. Nous trouvons dans ce cas les avantages d'une « version adoucie » qui n'occulte pas totalement l'agressivité inhérente à la Cannelle. Cette Eau florale doit s'appliquer avec prudence sur la peau et ne constitue pas en usage cosmétique un produit de beauté mais une lotion de traitement des infections cutanées résistantes (souches bactériennes et fongiques).

En interne en cure de trois semaines, une demi cuillère à café est un dosage correct pour relancer l'immunité et protéger contre les infections virales.

L'écorce de Cannelle utilisée lors de la distillation ne doit pas avoir été volontairement mouillée, trempée avant extraction comme cela se pratique couramment au risque de développer un arôme acide, gras et des céphalées.

Eau florale de Citronnelle

Comparativement à l'huile essentielle, l'action de l'eau florale de Citronnelle à myrcène est plus spécifiquement dirigée vers le système digestif. Sa forme aqueuse est, de plus, mieux adaptée à l'ingestion.

En associant une cuillère à café à un verre d'eau ou un jus de fruit avant ou entre les repas, l'eau florale de Citronnelle limite l'appétit, tempère les désirs de grignotages. Son arôme fruité nous invite à l'incorporer dans des cocktails de fruits ou de jus de légumes.

Prélevée en début de distillation, la quantité d'eau florale de Citronnelle doit correspondre à moins d'un quart de la quantité de plante pour garantir des arômes fruités et sa spécificité biochimique par rapport à l'huile essentielle.

Eau florale de Famonty

Lotion protectrice, apaisante et rafraîchissante, elle convient particulièrement aux peaux sèches, réactives aux agressions, au froid. Elle active la circulation veineuse et lymphatique. En application quotidienne elle prévient le développement de la couperose et peut aussi être absorbée en cure pour améliorer le retour veineux et comme draineur lymphatique.

L'analyse biochimique révèle la présence de composants typiques de son genre botanique (*Pluchea*) auxquels l'aromathérapie attribue d'importantes propriétés anti-inflammatoires. Ces molécules sont rarement présentes dans les huiles essentielles et n'ont d'ailleurs pas été identifiées dans l'huile essentielle de Famonty.

Eau florale de Géranium bourbon

Le parfum de l'eau florale de Géranium bourbon est fleuri, légèrement fruité et souvent comparé à l'eau florale de Rose. C'est une excellente lotion tonique et régénérante adaptée à tous types de peau. Elle rééquilibre la production de sébum.

Eau florale de Girofle clou

Comme celle de Cannelle écorce, l'eau florale de Girofle clou est bien moins agressive que l'huile essentielle. L'arôme se limite à celui de la tête de l'huile essentielle, son effet est moins brûlant et plus anesthésiant.

En bain de bouche, l'eau florale de Girofle clou permet de compléter le brossage des dents, une demi cuillère à café diluée dans un verre d'eau. Elle rééquilibre la flore buccale et plus largement digestive, améliorant ainsi l'haleine et la résistance contre les infections digestives et virales.

Eau florale d'Herbe des Rois

L'Herbe des rois est une plante de la famille des Astéracées (*Pterocaulon decurrens* (L.) S.Moore) qui porte le long de ses tiges des feuilles formant comme des ailes. Son arôme d'une rare intensité bouleverse par sa puissante action sur la psyché... une expérience transcendante.

La quantité d'huile essentielle obtenue lors de la distillation est très faible. Rarement disponible, c'est l'eau florale qui peut-être valorisée. En faible dose, quelques pulvérisations dans la bouche ou une demi cuillère à café diluée dans un verre d'eau, elle s'utilise dès les premiers signes de stress, d'anxiété ou suite à un choc émotionnel. Elle favorise aussi la concentration et la méditation.

Son effet immédiat sur le système nerveux conduit à un profond relâchement, une détente souveraine suivi d'un état de détachement particulier sans induire le sommeil. L'Herbe des rois libère, donne des « ailes » et invite à la recherche spirituelle.

Eau florale de Katrafay

En compresse ou en pulvérisation directe sur le contour des yeux, l'eau florale de Katrafay apaise la fatigue oculaire. Elle soulage les personnes restant longtemps devant un écran ou en contact avec des produits irritants (traitements des eaux de baignade par exemple). En cas de conjonctivite notamment inflammatoire, l'eau florale de Katrafay peut s'appliquer plusieurs fois par jour, en association avec l'eau florale de Ravintsara pour les conjonctivites infectieuses.

Pour les peaux sèches elle peut s'employer en lotion, seule ou en association avec l'eau florale de Famonty.

Eau florale de Ravintsara

Les huiles essentielles à action respiratoire (Hélichryse femelle, Ravintsara, Saro...) ne s'adaptent généralement pas à l'usage interne. Au contraire leurs eaux florales et notamment celle de Ravintsara conviennent à l'ingestion et traitent l'encombrement de l'arbre respiratoire par une action expectorante et antiseptique.

Tolérée par les sujets fragiles l'eau florale de Ravintsara peut être absorbée dès les premiers symptômes de rhumes, de bronchite ou de grippe à raison d'une cuillère à café diluée dans un verre d'eau deux fois par jour avant le repas.

Comparativement à l'huile essentielle, l'eau florale ne semble pas autant développer l'effet particulier sur le système immunitaire mais se caractérise par ses propriétés antiseptiques. Lotion tonique pour purifier la peau, traiter les boutons, elle peut s'associer à l'eau florale de Romarin verbénone.

Eau florale de Romarin verbénone

C'est une des eaux florales les plus couramment utilisée. En application cutanée elle convient aux peaux grasses et à tendance acnéique. Un coton imbibé d'eau florale de Romarin verbénone nettoie les pores, tonifie la peau et peut se compléter une à deux fois par semaine par un masque à l'argile à base de cette même eau florale.

En interne son effet sur le foie est bien connu. Il peut-être précisé : tonique, débloquent de la fonction hépatique dont la puissance doit-être prise en compte. Contre exemple de la définition « adoucie », l'absorption de l'eau florale de Romarin verbénone doit se limiter à une cuillère à café par jour en cure maximum de trois semaines.

Eau florale de Vétiver

Lotion à l'arôme boisé et caramélisé, elle apaise les irritations cutanées et convient plus spécialement en après rasage.

Comme l'eau florale de Citronnelle, le Vétiver en eau florale s'accorde mieux à la voie digestive que l'huile essentielle. Elle soulage les inflammations de l'appareil digestif, les aigreurs sans pour autant le stimuler.

Eau florale d'Ylang-Ylang

L'emploi de l'eau florale d'Ylang-Ylang concerne la cosmétique, il n'apparaît pas d'usage en ingestion. Son parfum n'égale pas celui de l'huile essentielle d'Ylang-Ylang extra mais ses notes de fleurs après la pluie sont plaisantes. Ajoutées à ses propriétés cutanées c'est un ingrédient estimé des cosmétiques maisons.

Revitalisant cutané, l'eau florale d'Ylang-Ylang redonne de l'éclat et calme les peaux réactives. Les usages pour les soins capillaires de l'Ylang-Ylang s'appliquent aussi à l'eau florale, en lotion pour redonner vigueur et brillance aux cheveux.

Bibliographie générale

- Bruneton J. : Pharmacognosie, Phytochimie des plantes médicinales, Ed Tec & Doc
- Franchomme P. et Péroël D. : L'aromathérapie exactement, Ed Jollois
- Humbert H. : Flore de Madagascar et des Comores
- Mailhebiau P. : La nouvelle aromathérapie, Ed Jakin
- Pelikan W.: L'homme et les plantes médicinales, Ed Triade

Imprimé par : Imprimerie Sologne Graphic, Lamotte Beuvron, 02.54.88.10.23

Dépôt légal : juillet 2011

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, y compris la photographie et le microfilm, réservés pour tous pays.

Contact de l'auteur : lemeslesimon@gmail.com.

Madagascar et l'aromathérapie sont devenues en quelques années intimement liées et l'intérêt pour les huiles essentielles et eaux florales produites sur la Grande Île ne cesse de croître. Il semble aujourd'hui nécessaire de diffuser plus largement des informations permettant de mieux appréhender leurs propriétés, leurs modes d'utilisation ainsi que les critères pour identifier des huiles malgaches de qualité thérapeutique.

Ce livret sobre et volontairement simpliste n'est pas une compilation d'ouvrage traitant des huiles essentielles.

Pour les plantes déjà connues et référencées en aromathérapie, l'auteur nous ouvre à d'autres champs d'applications souvent négligés en tentant d'éclairer le caractère singulier du végétal et du terroir malgache. Mais c'est aussi la diversité des espèces présentées qui fait l'originalité de ce document.

En révélant avec rigueur des remèdes jusqu'alors méconnus ce guide à l'ambition d'insuffler une dynamique nouvelle à l'aromathérapie en introduisant la richesse et la spécificité de la biodiversité malgache.

Au delà des données biochimiques et analytiques, ce guide s'enracine sur un terreau fertile : l'observation des plantes aromatiques, la pratique de leurs cultures et de leurs distillations ainsi que l'intégration de la capacité intuitive dans la connaissance du vivant.

L'auteur, Simon Lemesle, est responsable d'une société de production et de promotion des huiles essentielles et eaux florales de Madagascar.

ISBN : 978-2-7466-3697-2

Prix public : 3 euros

