

# Les huiles essentielles et leurs vertues

( Citronnelle, camomille, citron, encens, géranium)

## Qu'est ce qu'une huile essentielle ?

Les huiles essentielles est un liquide tirés des plantes avec un arôme propre à chacune d'elle. Elles ne contiennent pas de corps gras comme les huiles végétales obtenues avec des pressoirs (huile de tournesol, de maïs, d'amande douce, etc.). Il s'agit de la

### **sécrétion naturelle**

élaborée par le végétal et contenue dans les cellules de la plante, soit dans le calice, la tige, l'écorce ou tout autre partie de la plante. Selon l'huile désirée on prendra tout ou partie de la plante pour en extraire le liquide biochimique qui contient les valeurs essentielles.

## Comment fabrication des Huiles essentielles ?

La fabrication des HE étant un procédé un peu technique (bienqu'il existe plusieurs procédés), je ne vais pas vous le donner mais sachez tout de même que Le procédé le plus courant est la **distillation à la vapeur d'eau.**

J

e vous conseille de vous rapprocher des vendeurs de grandes surfaces pour trouver des produits déjà élaborés. Mais attention à la mauvaise qualité, retenez qu'une huile essentielle doit être rigoureusement pure, u

ne goutte sur un papier buvard ne doit pas laisser de trace durable en séchant. Soyez vigilants lors de l'achat.

Notez aussi que selon leur origine, les plantes n'offriront pas toujours les mêmes propriétés(vertus), on parle de chémotype.

### Quelles sont les propriétés des huiles essentielles ?

Les propriétés offertes par les huiles essentielles sont nombreuses: **Analgésiques,**  
**antalgiques** (Camomille,  
Pin, Menthe),  
**Tonifiantes**  
(Menthe, Poivre noir, Romarin),  
**calmantes**  
(Camomille, Myrrhe, Orange),  
**anti-inflammatoires**  
(Citron, Encens, Géranium),  
**régulatrices de l'organisme**  
(Camomille, Lavande),  
**cicatrisantes**  
(Eucalyptus, Lavande, Hysope, Romarin), je peux pas tout citer, La liste est vraiment longue!

*Pour en savoir plus, voici une petite fiche technique, pratique; je vais parler de citronnelle (ou mélisse), camomille, citron, Géranium, et encens.*

### La citronnelle (mélisse)

On retrouve la citronnelle dans la plus part des jardins de son nom scientifique « *Andropogon citratus* » elle

fait partie de la famille des « poacées ».

L'huile essentielle de citronnelle est surtout connue pour ses vertues thérapeutiques. Elle possède des vertus à la fois antimicrobienne, antiseptique, antiplasmodique, tonifiante, ... et s'utilise très souvent par applications externes:

**Massages:** Employé en massage local externe, elle est efficace pour le traitement de douleurs articulaires telles que l'arthrite, le rhumatisme ou encore de simples crampes ou élongations. En appliquant doucement et profondément sur la partie douloureuse l'huile essentielle de citronnelle décontracte et soulage les muscles.

## Huiles essentielles

Écrit par Administrator

Mercredi, 24 Septembre 2008 02:00 - Mis à jour Samedi, 29 Août 2009 08:04

---

En la diluant dans l'eau du bain, elle revitalise et désodorise le corps, débouche les pores, lutte contre la fatigue, les maux de tête et la transpiration...personnellement lorsque je suis en cours d'HE de citronnelle je l'utilise en tisane (très courant dans les ménages) mais en la chauffant, la citronnelle perd certains composés essentiels, donc je m'arrange tout de même à avoir toujours un flacon d'huile essentielle de citronnelle.

-

**Fonction antiplasmodique et stimulante:** Même dans le système digestif elle agit, parce qu'elle facilite la digestion lente et soulage les abdomens ballonnés, pour cela, il faut masser délicatement les régions gastrique et abdominale.

-

**Antiseptique:** La citronnelle est aussi utilisée comme antiseptique. Vous pouvez verser quelques gouttes d'huile essentielle de citronnelle dans les zones de votre habitat qui attirent les insectes et puis Hop!!! ils disparaîtront! Son parfum de citronnelle est un vrai poison pour les insectes; aussi vous pouvez vous frictionner le corps de cette huile pour éviter ou calmer les piqûres de moustiques et d'autres bestioles: il est plutôt très efficace, ne négligez pas votre petit jardin.

**Précautions d'utilisation:** *Externe (massage, diffusion, bain, cataplasme, vaporisation) et interne (inhalation). Tenir hors de portée des enfants. Ne pas administrer aux enfants de moins de 3 ans. Contre-indiquée pour la femme enceinte ou allaitant. Ne pas ingérer*

.

|

*irritation cutanée possible à l'état pur ; utiliser dilué sur les peaux sensibles*

.

### **Principaux constituants biochimiques**

- Chromatographie phase gaz du lot HE116 :

## Huiles essentielles

Écrit par Administrator

Mercredi, 24 Septembre 2008 02:00 - Mis à jour Samedi, 29 Août 2009 08:04

---

**Aldéhyde monoterpénique : citronellal (36.56%)**

**Alcools monoterpéniques** : géraniol (29.29%), citronellol (10.30%), eugénol (0.19%)

**Monoterpène** : limonène (4.20%)

**Esters** : acétate de géranyle (3.43%), acétate de citronellyle (1.79%)

**Sesquiterpènes** : delta-cadinène (2.04%), bêta-élémente (1.30%), gamma-cadinène (0.31%), germacrène-D (2.04%), germacrène-A (0.13%)

**Alcools sesquiterpéniques** : élémol (2.07%), alpha-cadinol (0.91%)

- *Chromatographie phase gaz du lot JE084 :*

**Aldéhyde monoterpénique : citronellal (36.06%)**

**Alcools monoterpéniques** : géraniol (12.48%), citronellol (12.43%), eugénol (0.85%)

**Monoterpène** : limonène (3.82%)

**Esters** : acétate de géranyle (2.77%), acétate de citronellyle (2.42%)

## Huiles essentielles

Écrit par Administrator

Mercredi, 24 Septembre 2008 02:00 - Mis à jour Samedi, 29 Août 2009 08:04

---

**Sesquiterpènes** : delta-cadinène (1.88%), bêta-élémane (2.03%), gamma-cadinène (0.70%), germacrène-D (1.77%)

**Alcools sesquiterpéniques** : élémol (2.18%), alpha-cadinol (0.99%)

**Densité** : 0.982 - 1.010