



Formation de praticien massages bien-être et soins naturels équins

Cours BC4 - 3

Aromathérapie



Références du cours et mode d'évaluation

Bloc de compétences N°4 : Connaissance des plantes et remèdes naturels
Compétence : C41 - C42

Évaluations :
- Formative : oui

Examen terminal :
- Écrit : oui

- Sommative : oui

- Pratique : non

Plan du cours

Introduction

I – Hydrolat et huile essentielle

A- Hydrolat

B – Huile essentielle

II – Administration et traitement

III – Principales huiles essentielles

IV – Principaux hydrolats

V – Principaux beurres, huiles végétales et macérats huileux

Annexes au cours :

Exercice

Testez vos connaissances

Devoir :

Aromathérapie équine

I – Hydrolat et huile essentielle

L'huile essentielle est une substance aromatique volatile d'origine végétale. Presque toutes les huiles essentielles sont produites par distillation (processus qui concentre les principes actifs) ou par pression à froid des zestes. On utilise différentes parties des plantes, selon leurs propriétés : semence, racine, (ou rhizome), écorce, rameau, herbe, feuille, fleur, bourgeon, bouton, fruit, bouton...

La distillation se fait à l'aide d'un alambic qui permet de recueillir deux produits différents en concentration de principes actifs : l'hydrolat (aussi communément appelé « eau florale ») et l'huile essentielle (HE).

Principe de distillation des huiles essentielles et hydrolats

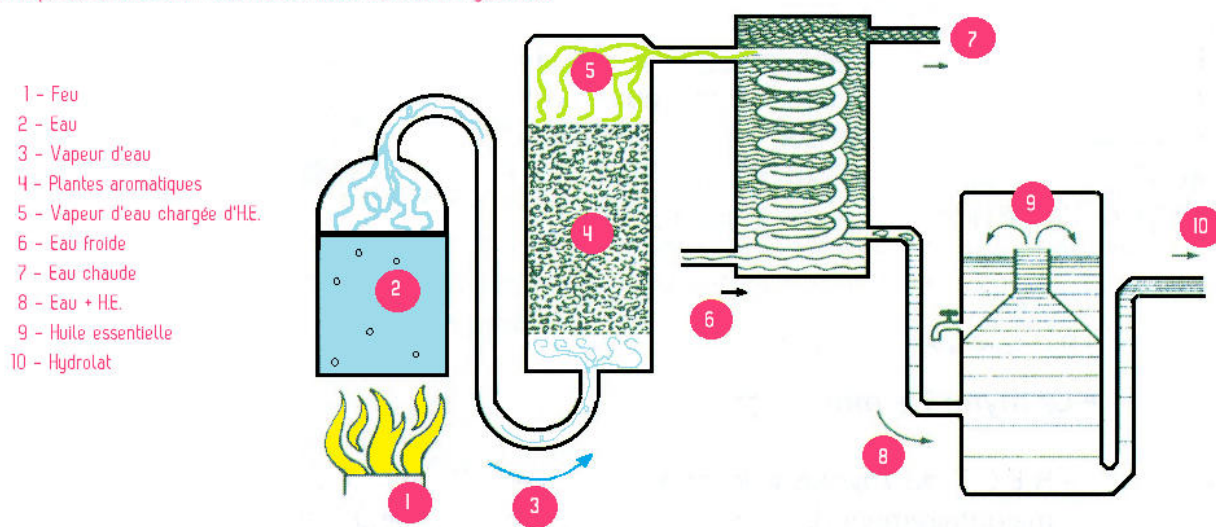


Fig. 1 : Schéma de la distillation à la vapeur d'eau dans un alambic des huiles essentielles et hydrolats

A- Hydrolat

L'hydrolat ou eau florale est l'eau de distillation de l'huile essentielle. Certaines plantes ne sont distillées que pour obtenir de l'hydrolat. Un hydrolat obtenu en début de distillation sera nettement plus chargé en principes actifs qu'un hydrolat récupéré en fin de distillation, puisqu'il sera plus dilué.

Les hydrolats contiennent la fraction moléculaire hydrosoluble de la plante, mais ne contiennent en moyenne que 0,1 à 2% de molécules aromatiques. Ils sont donc beaucoup moins concentrés que les huiles essentielles. L'eau florale dispose ainsi d'une tolérance excellente tout en apportant des bienfaits thérapeutiques. Elle présente d'excellentes garanties d'innocuité (exception faites des hydrolats de plantes à phénols et aldéhydes aromatiques).

Les molécules actives être les mêmes que celles de l'huile essentielle correspondante ou alors totalement différentes ! Hydrolats et huiles essentielles peuvent par conséquent être complémentaires. Toutefois, Il est généralement admis que le chémotype (voir chapitre sur les l'huile essentielle) des hydrolats est le même que ce lui de l'huile essentielle correspondante.

Quelques molécules présentes dans les hydrolats : Les acides, les phénols, Les alcools, les coumarines, les cétones, les aldéhydes aromatiques et terpéniques, l'eucalyptol, l'acétate de linalyle et quelques éthers comme le méthylchavicol ou l'anéthol.

On peut y retrouver des principes actifs de la plante (minéraux ou des oligo-éléments), mais la concentration est trop faible pour expliquer l'efficacité de l'hydrolat. Ils ont également une action au niveau psycho-émotionnel et énergétique. L'hydrolat renfermerait toutes les informations de la plante, toute sa puissance.

L'hydrolat est simple à utiliser chez les chevaux. Il faut penser à le diluer de moitié en usage externe. Il peut être utilisé sans risque sur la peau, les muqueuses et les oreilles. On utilise l'hydrolat en soins d'hygiène, sur le pelage en spray, en application locale à l'aide d'une compresse, en irrigation, en faisant couler le produit directement sur la zone concernée, en usage interne à raison de 20ml/kg de poids vif du cheval et par jour.

Un produit vulnérable :

L'hydrolat doit être conservé à l'abri de la lumière et ne doit pas subir de changement de température. Après chaque utilisation, il est indispensable de bien refermer le flacon pour ne pas détériorer le produit.

B - Huile essentielle

Lorsque vous voulez choisir des huiles essentielles, il faut tenir compte de certains facteurs qui doivent être mentionnés sur l'étiquette : l'espèce botanique, l'organe producteur, l'origine géographique et le mode de culture. Elles doivent être garanties « *100% pures et naturelle* » indiquant que l'huile essentielle est non modifiée ou diluée. Surveillez bien que sur l'emballage il est indiqué le numéro de lot permettant d'assurer la traçabilité du produit, la date limite d'utilisation après ouverture, les coordonnées du fabricant et la contenance.

L'espèce botanique

La certification botanique doit apparaître sous le nom latin, précisant le genre, l'espèce et la sous-espèce. Cette dénomination permet de savoir la variété exacte en évitant toute confusion : de quelle huile essentielle il s'agit, quelles sont ses propriétés et effets ainsi que les précautions d'emploi.

L'organe producteur

Selon la partie (feuilles, fleurs, écorce, fruits, rameaux, bois, sommités fleuries, racines ou semences) de la plante distillée, il peut exister plusieurs huiles essentielles pour la même plante avec des compositions chimiques, des activités et usages différents.

L'origine géographique

Cela permet de connaître l'environnement dans lequel grandit la plante (biotope : altitude, latitude, nature du sol, climat...) et de caractériser ainsi l'huile essentielle obtenue ainsi que des propriétés qui lui sont propres. Les compositions chimiques des huiles peuvent être différentes selon le pays d'origine.

Le mode de culture

Il permet de définir si la plante est cultivée ou sauvage. Le label agriculture biologique certifie une huile essentielle possédant au moins 95% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique (cultivée sans engrais, sans pesticides, ne contenant pas d'OGM).

Le chémotype

Il définit la molécule aromatique majoritairement présente dans l'huile essentielle et révélatrice de ses principales propriétés thérapeutiques. Une plante de même variété botanique, peut produire des huiles essentielles de compositions différentes selon son origine, son pays, son climat, son sol. Une huile

essentielle peut contenir de 25 à 100 molécules biochimiquement différentes, ce qui explique les actions polyvalentes des huiles essentielles.

Les principes actifs

La composition des HE détermine leurs propriétés. La famille biochimique de l'HE conditionne ainsi son champ d'application.

Propriété de l'huile essentielle	Famille biochimique	Exemple d'huile essentielle
Antimicrobienne (bactéries, levures, champignons)	Phénols aromatiques (thymol, eugenol, carvacrol...) Alcools terpéniques (linalol, géraniol, thujanol...) Aldéhydes aromatiques	Thym à thymol, Girofler (clou), Origan compact, Bois de rose, Palmarosa, Thym à thujanol, Cannelle de Ceylan ou de Chine
Antiparasitaire (acariens, vers, puces, poux)	Phénols aromatiques Aldéhydes aromatiques Cétones terpéniques	Sariette des montagnes, Cannelle, Menthe poivrée, Sauge officinale
Antivirale	Phénols aromatiques Alcools terpéniques Oxydes terpéniques	Ravintsara, Eucalyptus radié
Immunostimulante	Phénols aromatiques Alcools terpéniques	Tea tree, Thym à linalol, Bois de rose
Anti-inflammatoire	Sesquiterpènes Aldéhydes terpéniques	Matricaire, Gaulthérie couchée, Achillée de Ligurie, Tanaisie annuelle, Eucalyptus citronné
Anti-douleur/spasmodique	Esters terpéniques Phénols méthyl-ethers	Ylang-ylang, Basilique exotique, Estragon
Mucolytiques, expectorants	Lactones Oxydes terpéniques Cétones terpéniques	Inule odorante, Myrte à cinéole (verte) Romarin à verbénone, Eucalyptus mentholé
Sédatives, relaxantes	Aldéhydes terpéniques Esters	Eucalyptus citronné, Ylang-ylang, Lavande vraie, Lavandin...

II - Administration du traitement

Une synergie d'huiles essentielles et/ou hydrolats (eau florale) maison ne devrait pas excéder trois essences différentes + un support (huile végétale ou macérat huileux). Si on souhaite préparer une formule avec du gel d'aloë vera il ne faut pas oublier de diluer d'abord les huiles essentielles dans un corps gras... On compte 3 gouttes de chaque huile essentielle dans 100 ml de support neutre. Les huiles essentielles doivent être utilisés en usage externe uniquement.

Les huiles végétales possèdent aussi des vertus intrinsèques et des propriétés différentes. On peut donc les choisir en fonction de l'effet recherché. Pénétration ou soin de surface, émolliente, purifiante, apaisante...

Les hydrolats doivent être dilués de moitié. Ils peuvent être administrés en interne à raison de 20ml pour 100kg.

On peut fonctionner en cure ou sur un temps plus long, mais il est important de pratiquer ce qu'on appelle des fenêtres thérapeutiques.

Exemple :

Cure de 21 jours plusieurs fois par an.

Cure de 1 à 3 mois : 3 semaines de traitement puis 1 semaine de pause.

Cure de plusieurs mois : on donne le remède les 5 premiers jours de la semaine et on arrête les 2 derniers jours.

Attention à la législation sur l'utilisation des plantes et les contrôles antidopage pour les chevaux pratiquants la compétition.

III – Principales huiles essentielles



Basilic exotique > sommité fleurie, *Ocimum basilicum*

Principes actifs essentiels :

Phénols méthyl-ethers 80 à 90 %

Alcools terpéniques 4 %

Propriétés et indications : Antispasmodique puissant : activité majeure de l'HE.

- tous les spasmes digestifs
- spasmes urinaires : cystites, lithiases urinaires, prostatiques
- Spasmes utérins : suites de mise bas
- anxiété, stress, hyperactivité
- congestion du bassin : kystes ovariens



Carotte > semences, *Daucus carota*

Principes actifs essentiels :

Sesquiterpénols : carotol (jusqu'à 70 à 80 %),

Monoterpènes : 1 à 20 %, Esters : acétate de géranyle 16 %

Propriétés et indications : action sur les peaux sèches (allergies et infections), à associer avec géranium et ylang-ylang ; très bon décongestionnant, draineur hépatique (même régénérant hépatique).



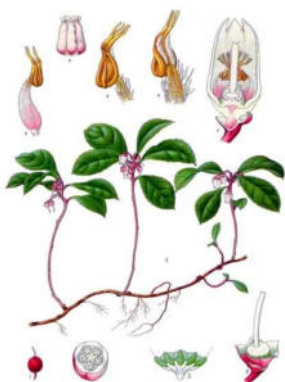
Eucalyptus citronné > feuille, *Eucalyptus citriodora*

Principes actifs essentiels :

Alcools terpéniques : 5 à 20 %

Aldéhydes terpéniques : 40 à 70 %

Propriétés et indications : HE connue principalement pour ses propriétés anti-inflammatoires et antalgiques ; calmante cutanée et antidouleur, elle est surtout employée en externe pour soulager les douleurs musculaires, articulaires ou tendineuses, mais c'est aussi un excellent répulsif contre les insectes.



Gaulthérie couchée > *Gaulthéria procumbens* L.

Principes actifs essentiels :

Esters terpéniques : 95 %

Propriété et indications : anti-inflammatoire, antalgique, analgésique, décontractant musculaire, spasmolytique. Indiquée dans les douleurs

musculaires : crampes, contractures, lumbago. Douleurs articulaires : rhumatismes, arthrite. Tendinites, sciatique. Très efficace pour l'entretien du cheval de sport, avant, pendant et après l'effort.



Genévrier > baie et rameau, *Juniperus communis*

Principes actifs essentiels :

Sesquiterpènes : 40 à 60 %

Sesquiterpénols : 29 à 46 %

Propriétés et indications : anti-infectieuse, drainante, antalgique, cette HE est très efficace en massage (diluée dans une huile végétale bio) contre les douleurs articulaires et musculaires, ainsi que les tendinites. L'HE obtenue à partir des baies (plus chère) est répulsive des tiques. Attention : cette huile est interdite en cas de gestation (risque de mise-bas prématurée) et en cas d'atteinte rénale.



Géranium rosat > feuille, *Pelargonium graveolens* - Géranium bourbon > feuille, *Pelargonium asperum*

Principes actifs essentiels :

Alcools terpéniques : 45 %

Esters terpéniques : 25 %

Cétones terpéniques : 8 %

Propriétés et indications : il existe plusieurs variétés de Pelargonium, selon le pays d'origine (Chine, Île Maurice, Madagascar, Egypte), avec des variations dans la composition chimique des HE qui en sont issues. Néanmoins, toutes ont une bonne action anti-infectieuse et surtout une action antalgique, anti-inflammatoire et antiparasitaire. Les HE de géranium sont très intéressantes, car elles présentent une bonne efficacité combinée à un très haut degré d'innocuité, qui rend l'usage très facile.



Gingembre > rhizome, *Zingiber officinale*

Principes actifs essentiels :

Sesquiterpènes : 5%,

Esters terpéniques : 22 %

Phénols aromatiques 70 à 80 %

Traces d'oxydes terpéniques

Propriétés et indications : tonique digestive, carminative. Elle est également antalgique, anti-inflammatoire.



Girofle, clou de girofle > bouton floral, *Syzygium aromaticum*

Principes actifs essentiels :

Monoterpènes : 15 à 20%,

Monoterpénols : 2 à 3%

Sesquiterpénols : 2 à 5%

Propriétés et indications : c'est un puissant antimicrobien à large spectre (antibactérien, antiviral, antifongique), qui a également des

propriétés antiparasitaires, antalgiques, stimulantes générales. Elle est indiquée dans toutes les infections et mycoses cutanées, ainsi que les infections dentaires.



Hélichryse italienne > immortelle d'Italie, sommité fleurie, *Helichrysum italicum*

Principes actifs essentiels : Esters terpéniques : 40 à 50%

Cétones terpéniques 10 à 15 %

Propriétés et indications : Elle a la particularité d'être un agent antihématome de tout premier ordre. Elle est assez chère à l'achat, mais son utilité justifie la dépense. Notons que l'immortelle produite en Corse est bien issue de cette même espèce.

Laurier noble > feuilles, *Laurus Nobilis L*

Principes actifs essentiels :

Oxydes terpéniques : 35 à 45%

Alcools terpéniques : 8 à 16 %

Phénols aromatiques : 3 %

Esters terpéniques : 6 %

Ethers terpéniques 7 %

Lactones sesquiterpéniques 2 %

Propriété et indications : bactéricide, antivirale, antifongique, spasmolytique, expectorante, anti-inflammatoire, analgésique, antiparasitaire, insectifuge.



Lavande vraie ou officinale > fleur, *Lavandula Angustifolia*

Principes actifs essentiels :

Esters : 30 à 50%

Monoterpénols : 30 à 45% Monoterpènes : 5 à 12%

Propriétés et indications : C'est une des HE des plus polyvalentes : antiseptique, antispasmodique, puissamment cicatrisante et calmante cutanée (soins de la peau, massages). C'est également un sédatif nerveux. Elle est tout particulièrement indiquée dans les spasmes digestifs et musculaires, les plaies et les dermatites et pour éloigner les insectes.



Lavande aspic > fleur, *Lavandula latifolia CT cinéole*

Principes actifs essentiels :

Oxydes terpéniques : 30%

Alcools terpéniques : 30%

Cétones terpéniques 10%

Terpènes : 10 %

Propriétés et indications : cette HE a une action antitoxique et antiallergique, qui peut ainsi éviter le choc anaphylactique ou l'œdème de Quincke, spectaculaire chez certains animaux. Elle est réputée pour neutraliser les venins d'animaux (scorpions, guêpe, méduse) et surtout pour calmer les irritations et douleurs locales associées à la piqûre. Notons qu'elle est également conseillée en cas de brûlure. Antiseptique, elle évite les complications bactériennes des piqûres. Elle exerce une action antivirale et antibactérienne sur le staphylocoque doré. Elle est tonique, immunostimulante, expectorante et mucolytique.

Lavandin > fleur, hybride *Lavandula Angustifolia X Burnatii Clone Super*

Principes actifs essentiels :

Monoterpénols : 30 à 45 %

Esters : 25 à 35 %

Cétones : 2 à 12 %

Traces d'oxydes terpéniques

Propriétés et indications : sa composition étant très proche de celle de la lavande vraie, le lavandin clone super possède les mêmes qualités pour un coût inférieur. Il est antispasmodique, antalgique, sédatif et cicatrisant.



Lavande Aspic
Lavandula latifolia



Lavandin
Lavandula hybrida



Lavande vraie
Lavandula angustifolia



Lavande maritime
Lavandula stoechade



Litsée citronnée >baies, *Litsea citrata*

Principes actifs essentiels :

Aldéhydes terpéniques : 75 %

Terpènes : 10 %

Alcools terpéniques : 5 %

Propriétés et indications : Anti-inflammatoire, sédatif, tonique digestive, antiparasitaire externe et répulsive des insectes. Elle est très utile pour calmer les irritations cutanées et soulager les zones douloureuses. On l'emploie aussi comme antiparasitaire.



Menthe poivrée > feuille, Hybride *Mentha x Piperita*

Principes actifs essentiels :

Alcools terpéniques : 45 %

Cétones terpéniques : 30 à 60 %

Terpènes

Propriétés et indications : Cette HE est à la fois analgésique, antibactérienne et antivirale. C'est un stimulant général, surtout des fonctions hépatiques et digestives, et un tonique nerveux. Attention : elle est fortement hypothermisante (des accidents mortels ont été signalés). Elle doit être utilisée à très faible dose et déposée sur une zone très limitée (zone douloureuse par exemple), ne jamais l'appliquer à proximité des yeux.



Nérol > fleur, *Citrus aurantium L ssp amara*

Principes actifs essentiels :

Monoterpénols (35-45%) : linalol (30%), alpha-terpinéol, géraniol, nérol

Monoterpènes (20-30%) : limonène, pinènes

Esters (10-18%) : acétate de linalyle, de néryle et de géranyle

Sesquiterpénols (6-10%) : trans-nérolidol, farnésols

Aldéhydes monoterpéniques (2-5%)

Aldéhydes aromatiques

Esters et alcools aromatiques

Cétones : jasmone

Composés azotés (0,5 à 1,2%) : pas nombreux mais tellement importants pour son parfum comme l'indole

Propriétés et indications : sédative, antidépressive, spasmolytique, anti-infectieuse. Elle a un coût très élevé, on peut lui préférer l'hydrolat de fleur d'oranger.

Niaouli > feuille, *Melaleuca quinquenervia*

Principes actifs essentiels :

Oxydes terpéniques : 40 à 60 %

Alcools terpéniques : 10 à 15 %

Terpènes : 17 %

Sesquiterpénols : 20 %

Propriétés et indications : c'est un anti-infectieux, à la fois anti-bactérien (notamment contre le staphylocoque doré, le streptocoque), antifongique (contre le candida albicans), antiviral. Il a également des propriétés fébrifuges, sédatives de la toux, expectorantes. Au final, c'est une HE peu coûteuse, agréable, sans contre-indication sauf pendant la gestation, où il vaut mieux ne pas l'utiliser en raison de ses fonctions œstrogène-like.



Palmarosa > herbe, *Cymbopogon martinii var. motia*

Principes actifs essentiels :

Alcools terpéniques : 85 %

Esters terpéniques : 10 %

Propriétés et indications : riche en géraniol, cette HE a été jusqu'à présent peu utilisée en médecine vétérinaire. Elle a pourtant un fort potentiel anti-bactérien, antiviral, antifongique et stimulant immunitaire. Elle est indiquée dans les infections respiratoires ou génitales. Elle bénéficie d'une bonne tolérance cutanée. Attention : elle est contre-indiquée en cas de gestation car elle produit des contractions de l'utérus.





Poivre noir >baies, *Piper nigrum*

Principes actifs essentiels :

Sesquiterpènes : 35 à 90%

Monoterpènes : 4 à 90%

Autres : Acides, Aldéhydes, Cétones, Monoterpénols, Phénols méthyl-éthers.

Propriétés et indications : HE de Madagascar très intéressante pour préparer les muscles à l'effort ; utile également en phase de récupération ; tonique digestive et apéritive. Attention : ne pas associer à un traitement homéopathique.



Ravintsara >feuille, *Cinnamomum camphora* CT cinéole

Principes actifs essentiels :

Oxydes terpéniques : 65 à 70 %

Alcools terpéniques : 10 %

Terpènes : 20 %

Propriétés et indications : c'est un anti-infectieux, surtout antiviral, un stimulant immunitaire et un expectorant. Elle est donc tout indiquée dans les pathologies virales et respiratoires : par exemple la toux du chenil. En application externe, elle est très douce et bénéficie d'une tolérance cutanée exceptionnelle.



Tea tree >arbre à thé, feuille, *Melaleuca alternifolia*

Principes actifs essentiels :

Sesquiterpènes : 8 %

Alcools terpéniques : 45 %

Terpènes : 20 %

Propriétés et indications : originaire d'Australie, cette HE a pour composant majoritaires des alcools dont le terpinéol 1-4, des oxydes et des monoterpènes. C'est un anti-bactérien de premier ordre (buccal, ORL, génital), avec également des propriétés immunostimulantes, anti-inflammatoires, radioprotectrices (comme le Niaouli).



Thym commun à linalol >sommités fleuries, *Thymus vulgaris* CT linalol

Principes actifs essentiels :

Linalol : 70 %

Camphre : 3 %

Alpha terpinéols : 15 %

Géranol 2 %

Propriétés et indications : c'est un anti-infectieux polyvalent. Elle est utile dans les infections bactériennes pulmonaires et intestinales et dans les maladies de peau (dermatites infectieuses). C'est sans doute le chémotype de l'HE de thym le plus facile à utiliser. En effet, l'HE *Thymus vulgaris* CT thymol a des propriétés anti-infectieuses supérieures, mais elle est très irritante (dermocaustique), donc à éviter en application cutanée. Quant à l'HE *thymus vulgaris* CT thuyanol, intéressante sur la toux, elle est d'un coût plus élevé (on peut remplacer cette HE par l'HE de marjolaine à thuyanol).

IV – Les principaux hydrolats



Achillée millefeuille >fleur, Achillea Millefolium

Propriétés et Indications : stimulant digestif, diurétique léger, anti-inflammatoire, cet hydrolat est aussi cicatrisant et hémostatique par voie externe. Il est particulièrement indiqué dans les dermatites en externe et comme stimulant général en interne.



Camomille romaine >fleur, Chamaemelum nobile

Propriétés et indications : Antalgique, anti-inflammatoire, adoucissant, cet hydrolat est employé principalement pour le nettoyage des yeux et des oreilles, mais également des plaies. Il est aussi antiparasitaire en interne.

Fleur d'oranger Propriétés et indications : sédative, antidépressive, spasmolytique. Son odeur agréable et douce en fera l'allié de vos soins détente.

Genévrier >fruit, Juniperus communis

Propriétés et indications : polyvalent, il est tout à la fois stimulant des reins, antiseptique, antirhumatismal et répulsif contre les insectes en externe.

Géranium rosat >feuille, Pelargonium x asperum

Propriétés et indications : Répulsif contre les insectes, au parfum discret et agréable. Il est également hémostatique, dépuratif (stimule le foie et le pancréas), antalgique et a une action immunomodulante.



Hamamélis >feuille, Hamamelis virginiana

Propriétés et indications : stimulant de la circulation (usage interne ou externe contre l'engorgement des glandes anales), astringent, antioxydant, c'est un bon adoucissant des peaux sèches. Attention à l'achat : vérifier qu'il s'agit bien d'hydrolat véritable.

Laurier Noble > feuille, Laurus nobilis

Propriétés et indications : cet hydrolat a des propriétés digestives, et surtout antiseptiques (bactéries, virus, champignons) et antalgiques puissantes, en cas de rhumatisme notamment.

Lavande vraie > fleur, Lavandula angustifolia

Propriétés et indications : à l'HE polyvalente, l'hydrolat multifonction ! il est en effet tout à la fois calmant, antiseptique, antalgique. On peut l'employer dans le traitement des douleurs intestinales, des plaies, et comme répulsif contre les parasites externes (puces, tiques).

Marjolaine à coquille ou des jardins >plante entière, Organum majorana Propriétés et indications : antalgique, calmant, antispasmodique, cet hydrolat est efficace contre les bactéries et les champignons ; il est également utile pour les petits tracas digestifs.

Menthe poivrée > feuille, *Mentha piperita*

Propriétés et indications : beaucoup mieux tolérée que l'HE correspondante. Il est tonique, digestif, antispasmodique, antiviral, circulatoire, antalgique, notamment suite à un traumatisme.



Pin sylvestre >aiguille, *Pinus sylvestris*

Propriétés et indications : tonique, antiseptique, anti-inflammatoire, antalgique, diurétique, cet hydrolat est indiqué pour soulager divers problèmes respiratoires (rhinites) ou articulaires. Stimulant immunitaire, il aide à combattre fatigue et stress. Attention : éviter de l'employer en cas de gestation.



Romarin officinal > *Rosmarinus officinalis var. pyramidalis*

Propriétés et indications : très polyvalent, il est stimulant, antioxydant, antalgique. L'hydrolat de romarin camphré est un décontractant musculaire utile pour soulager les douleurs corporelles et un répulsif contre les puces, tandis que l'hydrolat à verbénone de Corse est un draineur hépato-rénal et un détoxiquant général.



Sapin de douglas >rameau, aiguille, *pseudotsuga menziesii*

Propriétés et indications : antiseptique, anti-inflammatoire, répulsif des insectes (en particulier les mouches).

V – Les principaux beurres, macérats huileux et huiles végétales



Abricot

Extraite à partir des petites amandes au cœur des noyaux d'abricot, cette huile végétale est très riche en caroténoïdes et oméga 6. Très bon excipient en aromathérapie car très pénétrante, elle permet une parfaite absorption des principes actifs et ne laisse pas de film gras. Nom latin : *Prunus armeniaca* L. Partie utilisée : noyaux

Amande douce

Adoucissante et apaisante, l'huile végétale d'Amande Douce est idéale pour les peaux sensibles. Cette huile végétale regroupe des propriétés thérapeutiques mais également cosmétiques. Nom latin : *Prunus dulcis* (Mill.) D.A.Webb Partie utilisée : amandes



Arnica

Originaires des régions montagneuses européennes, les fleurs d'arnica des montagnes renferment des actifs aux propriétés thérapeutiques reconnues et leur macération dans l'huile de tournesol fournit un macérât huileux très apprécié des sportifs. En effet, très anti-inflammatoire, il apaise les tensions musculaires de toutes sortes. Il aide aussi à la circulation sanguine. Nom latin : *Arnica montana* L. Partie utilisée : Sommités fleuries

Avocat

L'avocat est un fruit très intéressant par sa haute valeur nutritionnelle et par sa quantité importante de vitamines A, C, D, E et K. Ce fruit, très utilisé depuis des milliers d'années par les peuples d'Amérique Centrale pour ses bienfaits, donne une huile épaisse. Cette huile végétale est extrêmement bien tolérée par la peau, même sur les parties fines. Nom latin : *Persea americana* Mill. Partie utilisée : fruits



Cacao

Antioxydant, Apaisant, Régénérant cutané, Nourrissant sa richesse en acides gras et plus particulièrement en oméga 9, va permettre au Beurre de Cacao de nourrir et de protéger la peau. Parties utilisées : fèves

Calendula

En provenance des régions méditerranéennes, le calendula est une plante aux belles fleurs orange vif. Macérées dans de l'huile de tournesol, ces dernières fournissent un macérât huileux d'exception pour les peaux inflammées ou irritées. Naturellement riche en faradiol, le macérât huileux de Calendula calmera en effet tous types de problèmes inflammatoires. Excellentes propriétés nourrissante et apaisante! Nom latin : *Calendula officinalis* L. Partie utilisée : Sommités fleuries





Calohylle

Le Takamaka est considéré comme sacré dans de nombreux pays, car culminant à 20 mètres du sol. Ses amandes pressées à froid donnent une huile végétale bien connue : l'huile végétale de Calophylle Inophylle, aussi appelée Tamanu. Elle n'est pas seulement utilisée pour faire pénétrer les huiles essentielles mais possède aussi des propriétés thérapeutiques très intéressantes. Son potentiel sera mis à profit pour les problèmes de circulation principalement, mais également pour toutes les inflammations des sportifs. Nom latin : *Calophyllum inophyllum* L. Partie utilisée : amandes

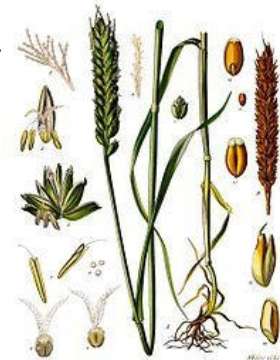
Caméline

L'huile végétale de Caméline, à la couleur jaune doré et à l'odeur caractéristique des légumes verts, est obtenue après pression à froid des graines. Sa riche composition en acides gras essentiels, oméga 3 et 6, lui confère d'excellentes propriétés. Elle est riche en vitamine E, un antioxydant naturel lui apportant des bienfaits régénérants cutanés et cicatrisants. Les peaux irritées et sensibles apprécieront la Caméline ! Nom latin : *Camelina sativa* (L.) Crantz. Partie utilisée : graines (première pression à froid)



Coton

Riche en acide linoléique, cette huile de Coton est appréciée dans les cosmétiques maison pour ses qualités adoucissantes et émoullientes. Sa teneur en acides gras essentiels en fait un excellent ingrédient revitalisant pour la peau. Nom latin : *Gossypium herbaceum*. Partie utilisée : graines



Germes de blé

L'huile végétale extraite du germe de blé est très connue pour ses propriétés anti-oxydante et régénératrice cutanée. Forte teneur en vitamines A, D, E et K. Nom latin : *Triticum vulgare* Vill. Partie utilisée : germe de blé.

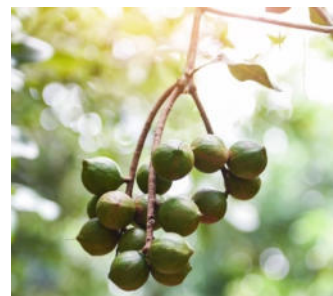


Karité

Issu des noix d'un arbre emblématique des savanes ouest-africaines, le beurre de Karité est utilisé depuis des siècles par les populations locales. On raconte même que la Reine Néfertiti l'utilisait régulièrement ! Ses propriétés nourrissantes, hydratantes et protectrices le rendent incontournable en aromathérapie.

Macadamia

L'huile végétale de Macadamia obtenue par pression des noix a rapporté tous ses bienfaits avec elle depuis l'Australie. Ses propriétés sont proches de celles de l'huile végétale d'Amande Douce. Elle est une excellente protectrice cutanée. Excellent vecteur d'absorption des huiles...



Millepertuis

Les fleurs de millepertuis sont depuis toujours utilisées à des fins thérapeutiques. Leur macération dans de l'huile de tournesol crée un mélange aux propriétés remarquables. Efficace contre les douleurs articulaires, le macérât huileux de Millepertuis est aussi très anti-inflammatoire en raison de sa teneur en hypericine. Enfin, comme de nombreux macérâts huileux et huiles végétales, ses vertus régénératrices et apaisantes soulagent la peau irritée par le soleil. Nom latin : *Hypericum perforatum* L. Partie utilisée : sommités fleuries.

Neem

Traditionnellement utilisée en agriculture indienne pour ses propriétés insectifuges naturelles, cette huile végétale de Neem, aussi connue sous le nom de Margousier, est également utile de nos jours pour lutter contre bactéries, champignons et parasites. Pour apaiser les peaux infectées ou bien en soin pour éloigner moustiques et autres parasites, son utilisation est riche et variée. Nom latin : *Azadirachta indica*. Partie utilisée : graine (première pression à froid)



Olive

Riche en vitamine E et en polyphénols, cette huile protège et nourrit la peau, et procure force et brillance aux poils et crins. C'est aussi un ingrédient traditionnel des liniments. Support idéal pour des synergies à action de surface car peu pénétrante. Partie utilisée : fruit

Pâquerette

L'utilisation en médecine traditionnelle du macérât huileux de Pâquerette est reconnue pour soulager des hématomes, agir sur l'inflammation de plaies ou bien sur des rhumatismes. Afin d'extraire au maximum ses molécules actives, polyphénols en grande majorité, les fleurs de pâquerette sont macérées dans une huile végétale de tournesol. On obtient alors un macérât huileux aux multiples vertus : tonifiant, astringent, assouplissant et cicatrisant. Nom latin : *Bellis perennis*. Partie utilisée : fleurs (macération dans l'huile végétale de Tournesol)





Pépin de raisin

Naturellement riche en composés antioxydants (polyphénols, procyanidine, et tanins) les pépins de raisin fournissent une des meilleures huiles végétales nutritives pour la peau et les poils et crins. Nom latin : *Vitis vinifera* L. Partie utilisée : pépins

Ricin

D'origine tropicale, le ricin est un arbrisseau aux imposantes feuilles et dont les graines offrent par pression à froid une huile végétale excellente pour nourrir et renforcer les crins et la corne des sabots. Elle est aussi utilisée en synergie avec des huiles essentielles pour sa très bonne pénétration tissulaire malgré sa viscosité. Nom latin : *Ricinus communis* L. Partie utilisée : graines



Sésame

On obtient de l'huile végétale de sésame par pression mécanique à froid des graines. Elle a des bienfaits nourrissants pour la peau et les poils. Nom latin : *Sesamum indicum* L. Partie utilisée : graine (première pression à froid)

Tournesol

L'huile de tournesol est une huile très pénétrante et qui assouplit et nourrit la peau. Elle est généralement riche en oméga 6 mais aussi en vitamine E. Toutefois, l'huile de tournesol dans le langage courant est le plus souvent utilisée en alimentaire. Pour un usage en aromathérapie, il faudra s'assurer que l'huile est bien issue d'une agriculture biologique, qu'elle est vierge, issue d'une première pression à froid sans solvant, et qu'elle n'est donc pas raffinée. Les huiles "classiques" de tournesol que l'on retrouve dans le commerce sont le plus souvent raffinées et donc ne mentionnent pas tous ces critères de qualité importants.

