

ACIDES

🌀 DETENTE - LÂCHER PRISE 🌀

Propriétés : anti-inflammatoires ++++

Acide formique, acide géranique, acide benzoïque, acide cinnamique, acide salicylique

● Très bien tolérés

BOIS DE SANTAL (*Santalum album*)

VETIVER (*Vetiveria zizanioides*)

BENJOIN (*Styrax benzoe*)

CISTE (*Cistus ladaniferus*)

ALDÉHYDES

🌀 APAISENT LES PEURS - ACTIVENT PLEXUS SOLAIRE – DETENTE - SOMMEIL 🌀

Propriétés : anti-inflammatoire ++++ et antalgiques immédiats, calmants SNC +++, anti-infectieux (bactéricides ++, virucides +++, fongicides +++), désinfectants atmosphériques, hypotenseurs, stimulent la digestion, lytholytiques.

Citronnellal (**bien toléré**), Citral (néral, géranial) (**irritant ++**), cinnamaldéhyde, cuminal (**irritants ++++**)

● Très bien toléré si dilué dans un support huileux.

CANNELLE ÉCORCE (*Cinnamomum verum / éc.*)

LEMONGRASS (*Cymbopogon flexuosus*)

CITRONELLE (*Cymbopogon citratus*)

LITSÉE CITRONNÉE (*Litsea cubeba*)

EUCALYPTUS CITRONNÉ (*Eucalyptus citriodora*)

VERVEINE CITRONNÉE (*Lippia citriodora*)

CÉTONES

🌀 CLARTÉ – DISCERNEMENT - ACTIVENT 3^{ème} OEIL 🌀 * 🌀 CICTRISANTES AU NIVEAU SUBTIL 🌀 **

Propriétés :

a) Lytiques :

Mucolytiques ++++ : appareil respiratoire et appareil génital féminin

Lipolytiques ++++

Désclérosantes ++++ : préviennent la formation de chéloïdes (excroissance sur la cicatrice)

b) Cicatrisantes et régénérantes ++ : plaies, brûlures, escarres, ulcères.

c) Anti-infectieuses : antivirales ++++ et antiparasitaires ++++, antifongiques, antibactériennes.

d) Neurotoxiques et épileptisantes ● Signes d'intoxication : perte de l'équilibre, troubles visuels.

e) Abortives

f) Plutôt calmantes mais cet effet s'inverse si trop ou trop longtemps.

Propriétés particulières :

a) Anti-hématome : IMMORTELLE (*Helichrysum italicum*)

b) Cholagogue (facilite la sécrétion de la bile) et cholérétique (stimule la sécrétion de la bile) : MENTHE POIVRÉE (*Mentha piperita*) et MENTHE VERTE (*Mentha spicata*)

c) Équilibrant endocrinien : ROMARIN VERBENONE (*Rosmarinus off. verbenoniferum*)

✓ CÉTONES MONOTERPENIQUES* : thujone, bornéone ou camphre, verbénone, menthone, carvone

● **Interdit pour femmes enceintes, enfant de moins de 10 ans et sujet épileptique !**

✓ CÉTONES SESQUITERPENIQUES** : atlantone, vétivone, turmérone (Cèdre de l'Atlas – Vétiver - Curcuma)

✓ CÉTONES DITERPENIQUES** : italdione (Immortelle)

● Voie orale = avis professionnel

Diffusion max. 5% du mélange d'huiles essentielles !

Voie cutanée = adultes: max. 60 gttes par j. / enfants : avis professionnel

IMMORTELLE (*Helichrysum italicum*)

ROMARIN VERBÉNON (*Rosmarinus off. verbenoniferum*)

CÈDRE DE L'ATLAS (*Cedrus atlantica*)

MENTHE POIVRÉE (*Mentha piperita*)

COUMARINES

🌀 ♥ DÉTENTE – CALME – JOIE - BONNE HUMEUR 🌀

Présente surtout dans les zestes d'agrumes.

Propriétés : Action sur le système nerveux (sédatives +++, hypnotiques +++, anti-convulsivantes), anticoagulantes ++ (diminuent la viscosité du sang), hypotensive ++.

Propriétés particulières : Antispasmodiques (coronaires, bronches, utérus) : Lavande vraie (Lavandula vera), Lavandin (Lavandula burnatii), Camomille bleue allemande (Matricaria recutita)

● **Photosensibilisantes (surtout fouroucoumarines)**

● En application plutôt le soir (dilution : 0.5 à 1 %)

ANGÉLIQUE (Angelica archangelica)

LAVANDE VRAIE (Lavandula vera)

CANELLE DE CHINE (Cinnamomum cassia)

VERVEINE CITRONÉE (Lippia citriodora)

ESTERS

🌀 JOIE-CALME-ENTOUSIASME 🌀

Toujours dérivés d'un acide (Acide acétique = acétate de..., acide formique = formiate de...)

Propriétés : antispasmodiques +++, anti-inflammatoires +++, antalgiques +++, calmants sédatifs +++)

- acétate de linalyle (régulateur cardiaque) LAVANDE VRAIE (Lavandula vera) YLANG-YLANG (Cananga odorata)

- angélate d'isobutyle (antihistaminique) CAMOMILLE ROMAINE (Chamaemelum nobile)

● Très bien tolérés

BENJOIN (Styrax benzoe)

CAMOMILLE ROMAINE (Chamaemelum nobile)

GAULTHÉRIE (Gaultheria fragrantissima)

PETIT GRAIN BIGARADE (Citrus aurantium aurantium / fe)

SAUGE SCLARÉE (Salvia sclarea)

PRUCHE (Tsuga canadensis)

ETHERS

🌀 LÂCHER-PRISE 🌀

Propriétés : antispasmodiques +++) (agissent sur la musculature lisse* et striée), anti-inflammatoires +++) (très indiqués dans les pathologies auto-immunes), antalgiques +++)

- BASILIC EXOTIQUE (Ocimum basilicum var. basilicum) - ESTRAGON (Artemisia dracunculus)

✓ Antiallergique +++) : **Estragol (*système digestif, respiratoire et génito-urinaire)**

- ANIS VERT (Pimpinella anisum) - FENOUIL DOUX (Foeniculum vulgare) - RAVENSARA ANISATA

✓ Œstrogène-like : **anethol (*système cardiorespiratoire et digestif)**

- ACORE VRAI (Acorus calamus)

✓ **Hypnotique et sédatif** : **asarol (*exclusivement sur le système digestif)**

- NOIX DE MUSCADE (Myristica fragrans)

✓ **Hallucinations, convulsions (en excès)** : **myristicine**

- CRITHME MARINE (Crithmum maritimum) - PERSIL (Petroselinum crispum)

✓ **Phénomène identique à l'alcool (en excès)** : **apiole**

● Très bien toléré si dilué dans un support huileux. ● Risque d'irritations chez les personnes sensibles.

BASILIC EXOTIQUE (Ocimum basilicum var. basilicum)

ESTRAGON (Artemisia dracunculus)

ANIS VERT (Pimpinella anisum)

FENOUIL DOUX (Foeniculum vulgare)

RAVENSARA ANISATA

LACTONES

🌀 OUVRENT L'ESPRIT 🌀

Propriétés : Mucolytiques +++, expectorantes +++, hépato-stimulantes (augmentent la sécrétion et l'excrétion de la bile)

● **Risque d'allergies avec certaines huiles essentielles auprès des personnes hypersensibles !**

CAMOMILLE BLEUE ALLEMANDE (Matricaria recutita)	MYRTE VERTE (Myrtus communis CT cinéol)
CAMOMILLE ROMAINE (Chamaemelum nobile)	LAURIER NOBLE (Laurus nobilis)
INULE ODORANTE (Inula graveolens) (antitussive +++)	

MONOTERPÈNES

🌀 FORCE & COURAGE-CONFIANCE 🌀

Fréquemment rencontrés dans les HE, surtout présents dans les zestes d'agrumes (**limonène**) et les feuilles des conifères (**alpha/β-pinène**).

Propriétés : stimulants généraux +++ tonifiants, effets cortisone-like (EPINETTE NOIRE, PIN SYLVESTRE, CEDRE DE L'ATLAS aiguilles), désinfectants atmosphériques ++, décongestionnants des voies respiratoires, décongestionnants du tissu conjonctif (œdèmes pulmonaires) surtout α-pinène, activent la circulation sanguine et lymphatique +++

Propriétés particulières :

- Antalgique percutané : **paracimène**
- Fonte tumorale (active l'apoptose cellulaire) : **limonène**
- Tonique hépatique + désintoxiquant : **limonène**

ANGÉLIQUE RACINE (Angelica archangelica)	MANDARINE (Citrus recutita / z)
CITRON (Citrus limonum / z)	MELÈZE (Larix europea)
ELEMI (Canarium luzonicum)	ORANGE DOUCE (Citrus aurantium var. dulcis / z)
EPINETTE NOIRE (Picea mariana)	PIN SYLVESTRE (Pinus sylvestris)
GENÉVRIER COMMUN (Juniperus communis)	SAPIN BAUMIER (Abies balsamea)

● Parfois dermocaustiques (paracymène, pinènes, limonène). La sensibilisation peut apparaître des années plus tard chez les personnes qui manipulent journallement ces produits.

SESQUITERPÈNES

🌀 APAISEMENT – DÉTENTE – MÉDITATION - VISION HOLISTIQUE - RELIENT TERRE & CIEL 🌀

Propriétés : calmants +++, plébotoniques et lymphotoniques +++

Propriétés particulières :

- Anti-inflammatoires (retard) +++** : **germacrène** (commiphora myrrha, solidago canadensis), **caryophyllène** (copaifera reticulata, cinnamomum verum / éc., boswellia carterii, pogostemon cablin)
- Antiallergique ++ : **chamazulène** (achillea millefolium, matricaria recutita, tanacetum annuum)
- Anti-tumoral : **humulène** (abies balsamea, boswellia carterii, cananga odorata complète)

● **Très bien tolérés**

CAMOMILLE BLEUE ATLAS (Tanacetum annuum)	MYRRHE (Commiphora myrrha)
CEDRE DE L'ATLAS (Cedrus atlantica)	NARDE (Nardostachys jatamansi)
COPAÏBA (Copaifera reticulata)	PATCHOULI (Pogostemon cablin)
CAMOMILLE ALLEMANDE (Matricaria recutita)	VETIVER (Vetiveria zizanioides)
MANUKA (Leptospermum scoparium)	YLANG-YLANG complète (Cananga odorata)

OXYDES

🌀 OUVRENT L'ESPRIT 🌀

Eucalyptol ou 1.8 cinéol, linaloloxyle, ascaridol, bisabololoxyle.

Propriétés : expectorants +++, mucolytiques ++, décongestionnants respiratoires ++ (draineurs de bronches), stimulent la microcirculation, activent le flux sanguin de tous les organes (cerveau, foie, muscles, etc.) donc activateurs métaboliques, virucides (à coupler avec monoterpénols).

Chez l'asthmatique, préférer les HE contenant du linaloloxyle +++ (hyssopus off. var. decumbens)

- **Attention à l'utilisation du 1.8 cinéol chez l'enfant fébrile et le sujet épileptique !**
- **L'ascaridol est neurotoxique ! (BOLDO *Boldea fragrans*)**

CAMOMILLE ALLEMANDE (<i>Matricaria recutita</i>)	LAURIER NOBLE (<i>Laurus nobilis</i>)
EUCALYPTUS RADIEÉ (<i>Eucalyptus radiata</i>)	NIAOULI (<i>Melaleuca quinquervina</i>)
EUCALYPTUS GLOBULUS (<i>Eucalyptus globulus</i>)	RAVINTSARA (<i>Cinnamomum camphora</i>)
LAVANDE ASPIC (<i>Lavandula latifolia</i>)	ROMARIN CINÉOL (<i>Rosmarinus off. CT cinéol</i>)

PHÉNOLS

🌀 CHALEUR – FORCE – ENERGIE - COURAGE 🌀

Propriétés :

- a) **Anti-infectieux puissants :**
bactéricides +++++ à large spectre
virucides +++++
fongicides +++++
antiparasitaires +++++
- b) **Toniques et stimulants +++ (hypertenseurs)**
- c) **Immunostimulants +++**
- d) Hypertermisants

Propriétés particulières :

- a) Anesthésiant : GIROFLE (*Eugenia caryophyllata*)
- b) Affinité pour le muscle strié : GIROFLE (*Eugenia caryophyllata*)
- c) Antalgique percutané et anti-inflammatoire : SARIETTE DES MONTAGNES (*Satureja montana*)

Types de phénols (classés du plus puissant au moins puissant) :

- 1) **Carvacrol** : SARIETTE DES MONTAGNES (*Satureja montana*) ORIGAN (*Origanum compactum*)
THYM CARVACROL (*Thymus vulgaris CT carvacrol*)
- 2) **Thymol** (le plus courant) : AJOWAN (*Trachyspermum ammi*), THYM THYMOL (*Thymus vulgaris CT thymol*)
- 3) **Eugénol** : GIROFLE (*Eugenia caryophyllata*), CANNELLE FEUILLES (*Cinnamomum verum Fe*)

- **Extrêmement dermocaustiques et hépatotoxiques sur le long terme, max. 5-6 jours à doses élevées !**
- **Utéro-tonique : éviter chez la femme enceinte !**
- **Voie orale : avis professionnel**
Voie cutanée : 3- 5 % (10 % si très localisé)
- **Attention au surdosage qui réveille colère, agressivité et hyperactivité !**

AJOWAN (<i>Trachyspermum ammi</i>)	ORIGAN (<i>Origanum compactum</i>)
CANNELLE FEUILLES (<i>Cinnamomum verum / fe</i>)	SARIETTE DES MONTAGNES (<i>Satureja montana</i>)
GIROFLE (<i>Eugenia caryophyllata</i>)	THYM THYMOL (<i>Thymus vulgaris CT thymol</i>)

MONOTERPÉNOLS

🌀 HARMONIE DU SYSTÈME NERVEUX – EQUILIBRE – SÉRÉNITÉ - TONIQUE 🌀

Bornéol, citronnellol, cuminol, géranol, lavendulol, linalol, menthol, nérol, terpinène 1-01-4, alpha-terpinéol.

Propriétés :

- Anti-infectieux à large spectre (moins que les phénols) :
bactéricides +++
virucides +++
fongicides +++
antiparasitaires +
- Tonifiants
- Immunomodulants (équilibre)

Propriétés particulières :

- Hépto-stimulants : **menthol +++** (Menthe poivrée) et **thuyanol ++** (Thym thuyanol – Marjolaine)
- Vasoconstricteur : **menthol +++** (Menthe poivrée)
- Cholérétique (stimule la sécrétion de la bile) : **bornéol ++** (Thym satureoides)
- Insectifuge : **citronnellol** (Géranium rosat)
- Astringent et tonique cutané, affinité pour système lymphatique, tonique lymphatique : **linalol** (Bois de rose – Coriandre – Thym linalol) et **géranol** (Palmarosa)
- Anesthésiant : **menthol ++** (Menthe poivrée), **alpha-terpinéol** (Ravintsara – Eucalyptus radiata – Niaouli), **géranol** (Palmarosa)

● Pas de contre-indication, ils sont probablement les principes actifs les mieux tolérés

● Attention toutefois au menthol, très refroidissant. (*Menthe poivrée*)

BOIS DE ROSE (Aniba roseodora)	MENTHE POIVRÉE (Mentha piperita)
CORIANDRE (Coriandrum sativum fruits)	PALMAROSA (Cymbopogon martinii var. motia)
GÉRANIUM (Pelargonium asperum)	TEA TREE (Melaleuca alternifolia)
MARJOLAINE (Origanum majorana)	THYM DOUX (Thymus vulgaris CT linalol)

SESQUITERPÉNOLS

🌀 HARMONIE – STABILITÉ - MAÎTRISE DES ÉMOTIONS - ALLER AU-DELÀ DES LIMITES 🌀

Bisabolol (Camomille allemande *matricaria recutita*) – vétivéol (Vétiver) – cadinol (Amyris)

Propriétés : Tonifiants ++, décongestionnants veineux et lymphatiques +++, régulateurs hormonaux.

Propriétés particulières :

- Phlébotonique : **viridiflorol +++** (Niaouli), **cédrol +++** (Cypres toujours vert *cupressus sempervirens*)
- Œstrogen-like : **viridiflorol ++** (Niaouli), **sclaréol +++** (Sauge sclarée *salvia sclarea*)
- Fongicide : **spathuléol ++** (Verveine citronnée)
- Cardiotonique : **santalol ++** (Bois de santal)
- Favorisent la régénération de la couche basale de l'épithélium : **carotol +++++** et **daucol +** (Carotte *daucus carota*)

● Toxicité très faible. Toutefois prendre en considération les activités hormones-mimétiques de certaines HE dans les pathologies hormonodépendantes. ● Utiles dans toutes les suites d'agressions en "ite".

AMYRIS (Amyris balsamifera)	CÈDRE DE L'ATLAS (Cedrus atlantica)
BOIS DE SANTAL (Santalum album)	CYPRÈS TOUJOURS VRAI (Cupressus sempervirens)
BOIS DE SIAM (Fokiena hodgensii)	ÉLÉMI (Canarium luzonicum)
CAROTTE (Daucus carota)	PATCHOULI (Pogostemon cablin)

PHTALIDES

Les phtalides sont des molécules spécifiques et caractéristiques du céleri et autres plantes de la même famille.

Propriétés :

- **drainantes et détoxifiantes hépatiques +++**,
 - **dépuratives rénales +++**
 - **Stimulantes hépato-pancréatiques ++++**
 - **Anti-psoriasiques ++++**
 - **Eclaircissantes des taches pigmentaires +++**
 - **Antiparasitaires +++**
- **Rien de tel pour drainer les émonctoires (foie, reins et intestins)**
 - **Pas de toxicité aux doses thérapeutiques usuelles**

CÉLERI (*Apium graveolens*)

LIVÈCHE (*Levisticum officinalis*)