

# L'ESSENTIEL DES HUILES ESSENTIELLES

Cours donné par Coralie Occioni et Marion Gingins

Conférence pour la SVPH du 30 avril 2025

**SVPH**  
SOCIÉTÉ VAUDOISE  
DE PHARMACIE

# OBJECTIFS

- Connaître les posologies des différentes voies d'administration des huiles essentielles
- Connaître les huiles essentielles les plus fréquemment utilisées
- Pouvoir conseiller les clients sur l'utilisation d'huiles essentielles au quotidien
- Avoir connaissance des principales interactions médicamenteuses et contre-indications aux huiles essentielles

# TABLES DES MATIÈRES

- Terminologie
- Voies d'administration et posologies
- Chemotype
- Utilisation des huiles essentielles au quotidien :
  - Piqûres d'insecte
  - Brûlures
  - Refroidissements
  - Herpès labial
  - Mycoses
  - Nausées
  - Douleurs ostéoarticulaires
  - Gastroentérite
  - Stress
  - Crampes d'estomac
- Interactions
- Contre-indications
- Questions
- Bibliographie

# TERMINOLOGIE

## **Huile essentielle VS Essence**

- **Essence** : Substance naturellement sécrétée par certains organes d'une plante aromatique. On peut l'obtenir par expression à froid.
- **Huile essentielle** : Substance obtenue par la distillation à la vapeur d'eau de la plante aromatique.
  - Composition différente

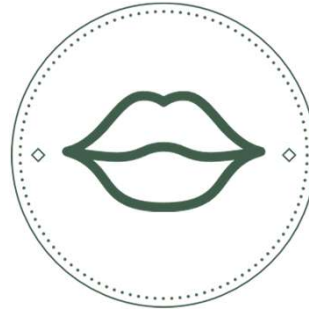
## **Hydrolat VS eau florale**

- C'est l'eau obtenue lors de la distillation de l'huile essentielle. Un hydrolat possède 0.05 à 0.1% d'huile essentielle.
  - **Eau florale** : Provient de la distillation des fleurs.
  - **Hydrolat** : Provient de la distillation des autres parties de la plantes.
    - Même composition (ex: eau florale de rose = hydrolat de rose)

# VOIES D'ADMINISTRATION



**Voie olfactive**



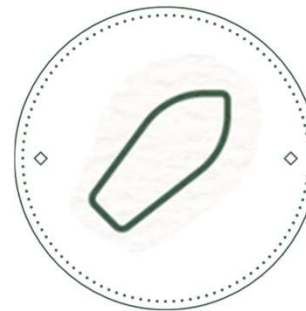
**Voie orale**



**Voie cutanée**



**Voie vaginale**



**Voie rectale**

# VOIE RESPIRATOIRE

**Inhalation humide** (dès 3 ans sous supervision) :

- 5 gouttes/adulte et 2 gouttes/enfant, 5 minutes 4x/jour

**Inhalation sèche** (dès 3 ans sous supervision) :

- 3 gouttes sur un mouchoir ou 20 gouttes/aromastick, plusieurs fois par jour

**Diffusion atmosphérique** :

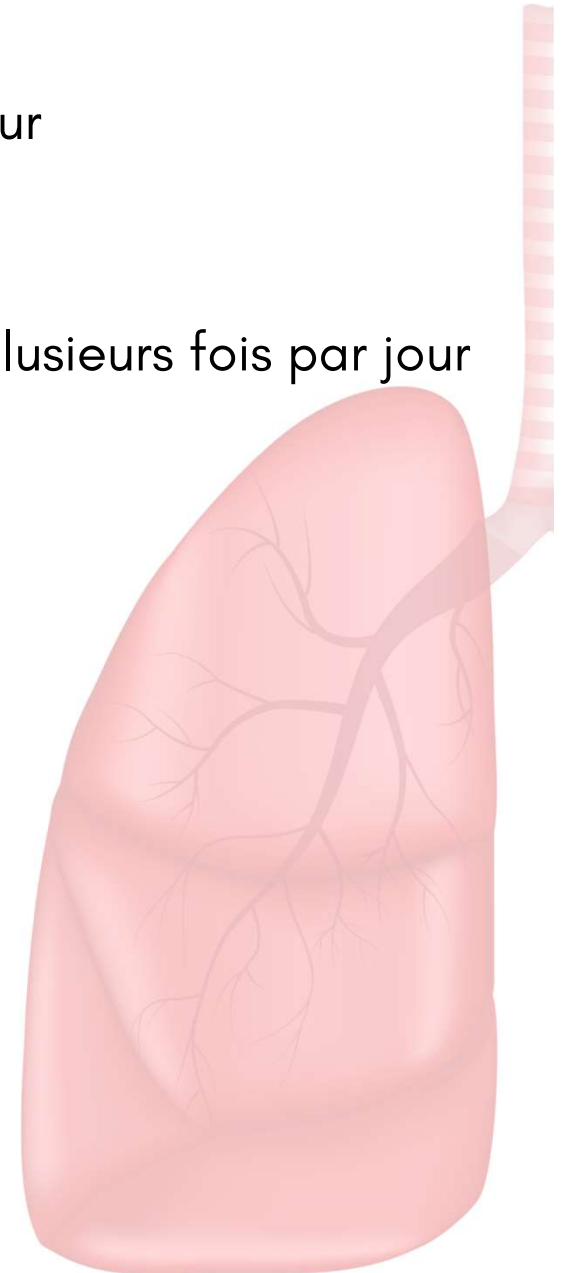
- 5-8 gouttes, 30 minutes matin et soir

**Spray** :

- 3-5% HE dilué dans de l'alcool 70%

**Spray nasal** (dès 1 an) :

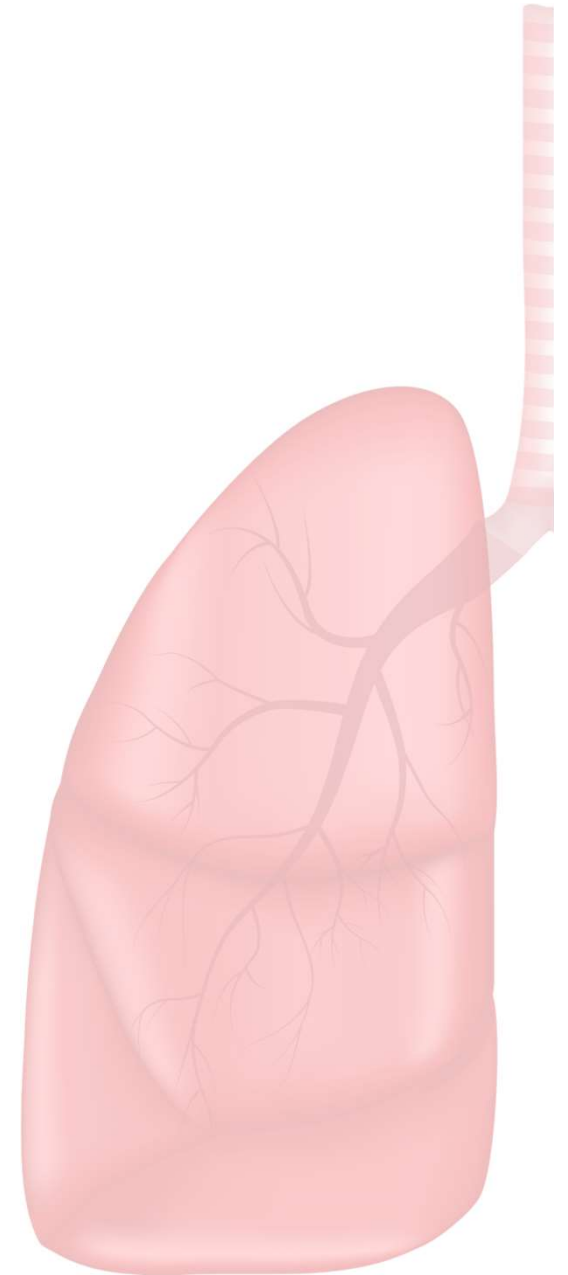
- 10mL d'hydrolat + 0.9% NaCl



# VOIE RESPIRATOIRE

## **Précautions (à éviter) :**

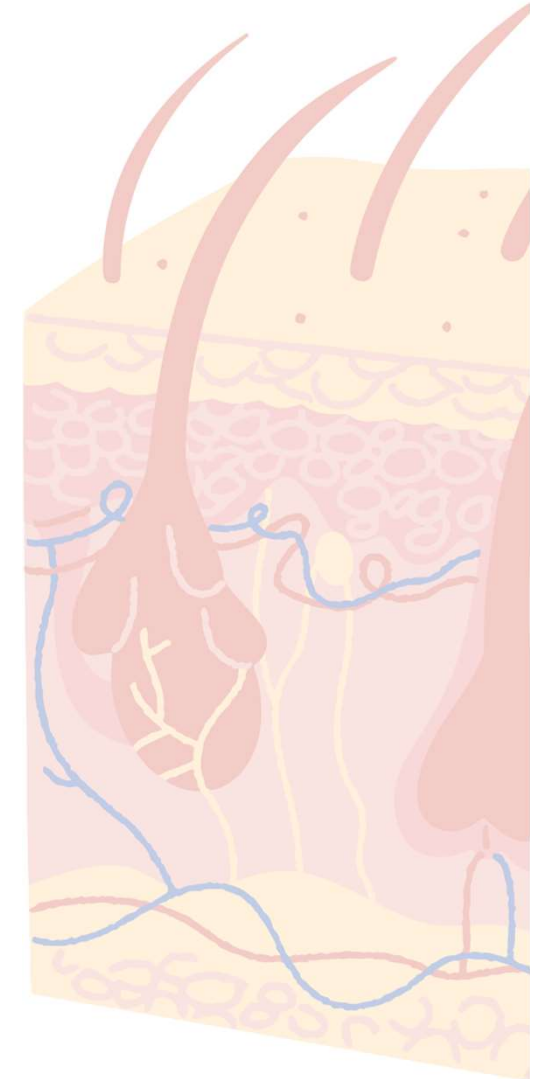
- Huiles essentielles dermocaustiques et irritantes
- Huiles essentielles à cétones de toxicité importante
- Patients asthmatiques
- Patients épileptiques
- Patients avec des allergies respiratoires
- Pas de diffusion en continu
- Pas de diffusion en présence d'un bébé ou d'animaux



# VOIE CUTANÉE

## Concentration dans une huile végétale :

- Adultes :
  - 1-3% usage cosmétique
  - 3-5% confort, vagin ou corps entier
  - 3-7% psychoémotionnel/énergétique
  - 10-15 % thérapeutique
  - 100% traitement aigu sur petite surface
- Enfants :
  - 3 mois - 2 ans : 1%
  - >2-10 ans : Âge = pourcentage



# VOIE ORALE

## **Huiles essentielles pures :**

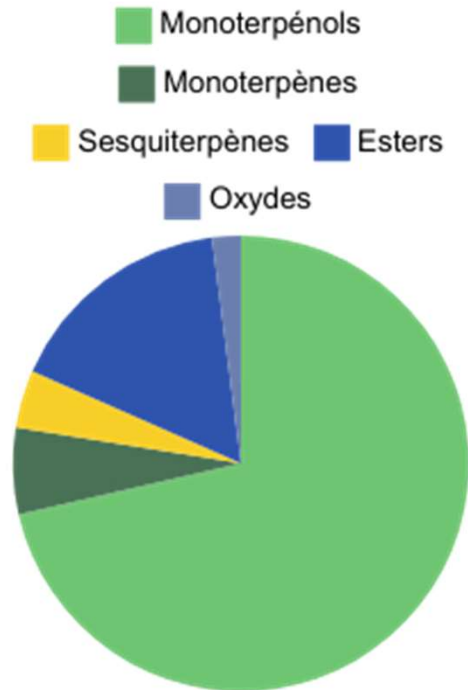
- Adultes :
  - Aigu : 3 gouttes 3 fois par jour.
  - Chronique : 1-2 gouttes 3 fois par jour.
- Enfants :
  - 1 goutte/10kg de poids corporel par jour en 2-3 prises.

## **Gouttes buvables :** 20% HE + 80% solvant (solubol)

- Adultes :
  - Aigu : 3 x 15 gouttes par jour (si infection : 6-8 x 10 gouttes par jour J1 et J2)
  - Chronique : 3 x 10 gouttes par jour
- Enfants : (à partir de 5 ans)
  - 0.5 goutte/kg de poids corporel par jour en 2-3 prises (si infection, on peut doubler J1 et J2)



# THYM LINALOL



**Nom latin :** *Thymus vulgaris linaloliferum*

**Famille :** Lamiaceae

**Partie utilisée :** Sommités fleuries

**Origine :** Bassin méditerranéen

# THYM LINALOL

**Composition biochimique** : Monoterpénols 60-70% (linalol 60%, géraniol), esters 16% (acétate de linalyle 10%), monoterpènes 6%, sesquiterpènes 4%, oxydes 2%

**Propriétés** : Anti-infectieuse douce (antibactérienne, antifongique, antiparasitaire), immunostimulante, dynamisante/tonifiante, antalgique, stimulante lymphatique

**Indications** : Infections ORL et pulmonaires (rhinite, angine, toux sèche, bronchite), oxyres/ascaris/taenia, infections staphylocoques, fatigue, rhumatismes, dermatoses infectées, candidose, infections gastro-intestinales

**Précautions/contre-indications** : Aucune



++



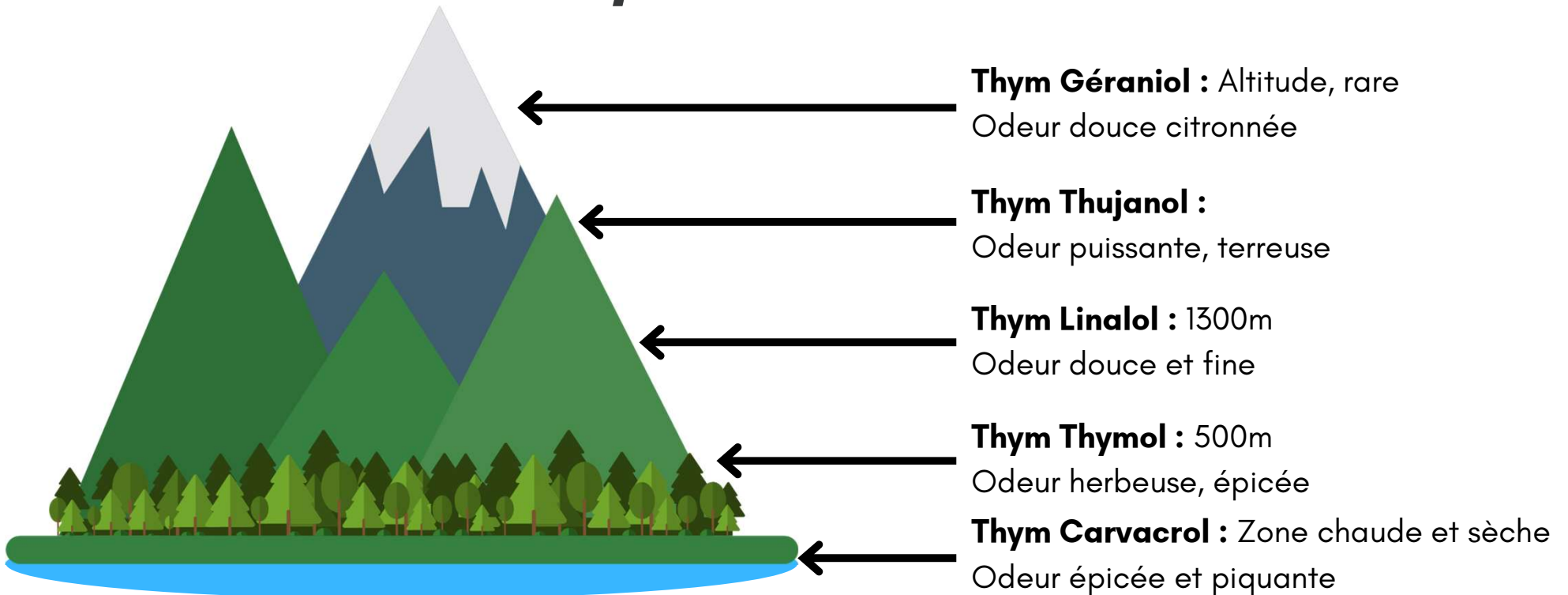
+++



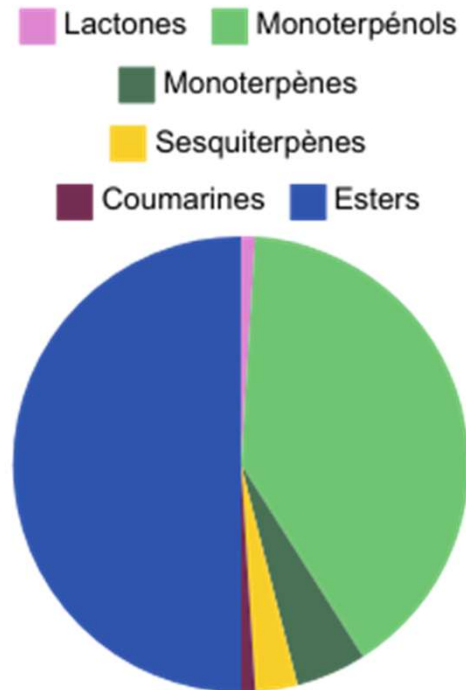
+++

# CHEMOTYPE

*Une plante chemotypée est botaniquement et biochimiquement définie.*



# LAVANDE FINE



**Nom latin :** *Lavandula angustifolia*/(vera/officinalis)

**Famille :** Lamiaceae

**Partie utilisée :** Sommités fleuries

**Origine :** Bassin méditerranéen

# LAVANDE FINE

**Composition biochimique :** Esters 50% (acétate de linalyle), monoterpénols 40% (linalol), monoterpènes 5% (ocimène), sesquiterpènes 3% ( $\beta$ -caryophyllène,  $\beta$ -farnésène), lactones traces, coumarines traces

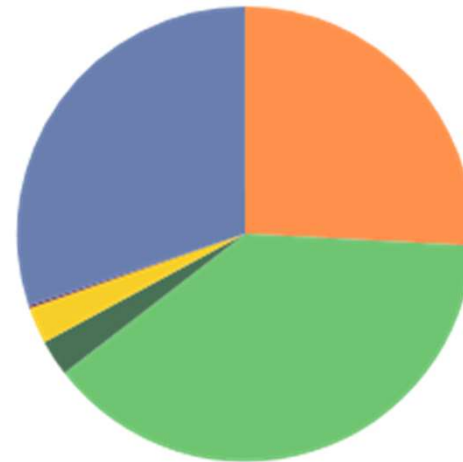
**Propriétés :** Calmante, sédative, antispasmodique, cicatrisante, régénérante, anti-infectieuse douce, anti-inflammatoire

**Indications :** Insomnies, angoisses, dépression, règles douloureuses, coliques, spasmes intestinaux, palpitations, hypertension liée au stress, infections respiratoires (grippe, rhume, ORL), plaies, brûlures, allergie/prurit, fébrifuge

**Précautions/contre-indications :** Aucune



# LAVANDE ASPIC



**Nom latin :** *Lavandula latifolia*

**Famille :** Lamiaceae

**Partie utilisée :** Sommités fleuries

**Origine :** Bassin méditerranéen

# LAVANDE ASPIC

**Composition biochimique :** Cétones 10-50% (camphre), monoterpénols 45% (linalol 40%, terpinène-4-ol), oxydes 35% (1,8 cinéole), monoterpènes 3% (pinènes, limonène), sesquiterpènes 3%, coumarine (traces)

**Propriétés :** Mucolytique, expectorante, cicatrisante, anti-infectieuse douce (virucide, fongicide), antalgique, anti-inflammatoire, analgésique, tonique lymphatique, stimulante

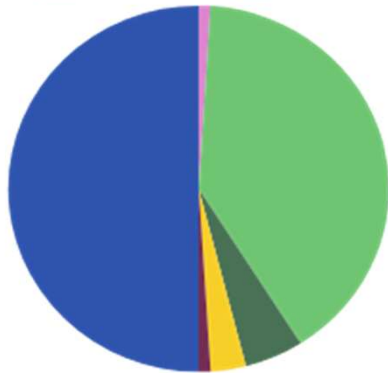
**Indications :** Infections respiratoires, brûlure, piquûre, troubles circulatoires (varices, hémorroïdes, oedèmes), rhumatisme, arthrose, douleurs musculaires, céphalées, névrite, douleurs dentaires

**Précautions/contre-indications :** Neurotoxique, abortive



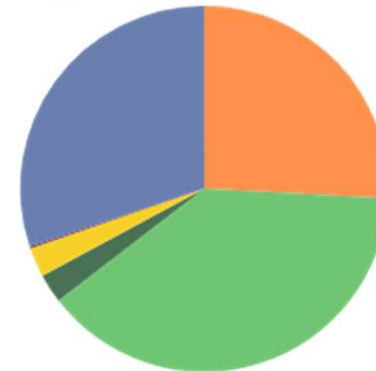
# LAVANDES

## LAVANDE VRAIE



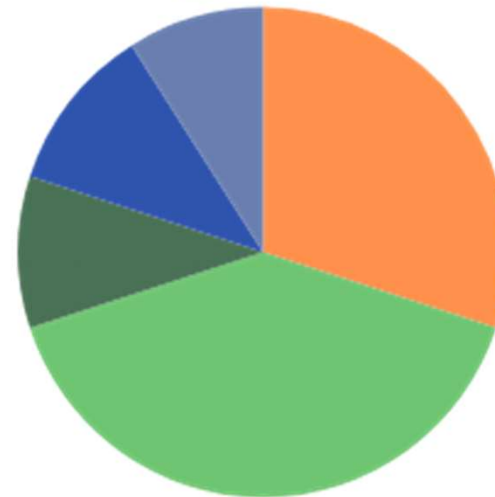
Toux sèche  
Cicatrisation +

## LAVANDE ASPIC



Toux grasse  
Cicatrisation +++

# MENTHE POIVRÉE



**Nom latin :** *Mentha piperita*

**Famille :** Lamiaceae

**Partie utilisée :** Plantes fleuries

**Origine :** Monde entier

# MENTHE POIVREE

Composition biochimique : Monoterpénols 40-50% (menthol 42%), cétones 20-30% (menthone), monoterpènes 2-18%, esters 11%, oxydes 9%

Propriétés : Régulatrice et protectrice hépatique (cholagogue, cholérétique), carminatif, antiémétique, active la circulation veineuse et lymphatique (effet froid), antalgique, anesthésiante, anti-inflammatoire, tonique cérébral, anti-infectieuse, expectorante/mucolytique

Indications : Problèmes circulatoires (varices, jambes lourdes, hémorroïdes), mal des transports, nausées, problèmes de digestion, suite d'hépatite, céphalées, douleurs périarticulaires et articulaires, rhinite, sinusite, bronchite

Précautions/contre-indications : Neurotoxique, abortive



+



++



++

# GÉRANIUM BOURBON

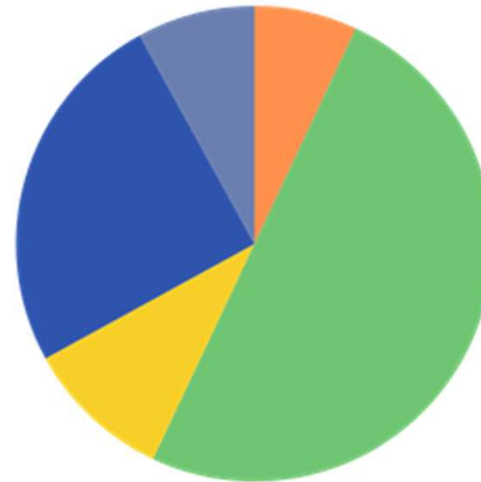
● Cétones

● Monoterpénols

● Sesquiterpènes

● Esters

● Oxydes



**Nom latin :** *Pelargonium asperum* ou *graveolens*

**Famille :** Géraniaceae

**Partie utilisée :** Plantes fleuries

**Origine :** Afrique

# GERANIUM BOURBON

**Composition biochimique :** Monoterpénols 50% (citronnellol 43%, géraniol 5%, linalol), esters 35% (formiate de citronnellyle/géranyle), oxydes 8%, sesquiterpènes <10%, cétones monoterpéniques 7% (menthone et isomenthone)

**Propriétés :** Régénérante, astringente, désinfectante, hémostatique, tonique circulatoire (lymphatique et veineux), anti-infectieuse douce (antibactérienne, antifongique), calmante/relaxante, stimule le foie et le pancréas, antispasmodique

**Indications :** Huile de la peau n°1, pathologies et infections de la peau et des muqueuses (mycose, acné, plaies, eczéma, brûlure), saignements, problèmes circulatoires (phlébite, hémorroïdes, oedèmes, varices), insuffisance pancréatique, anxiété, peurs, anti-moustique

**Précautions/contre-indications :** Aucune aux doses physio-logiques



+++



+



+++

# PIQÛRES D'INSECTE

Pour les adultes :

- 1 goutte de lavande aspic directement sur la piqure

Pour les enfants / femmes enceintes / épileptiques :

- 1 goutte de lavande fine directement sur la piqure

Si besoin d'un effet anesthésiant :

- 1 goutte de menthe poivrée (attention effet glaçant)

À répéter toutes les heures au début, puis espacer à 3 fois par jour si besoin.

# BRÛLURES

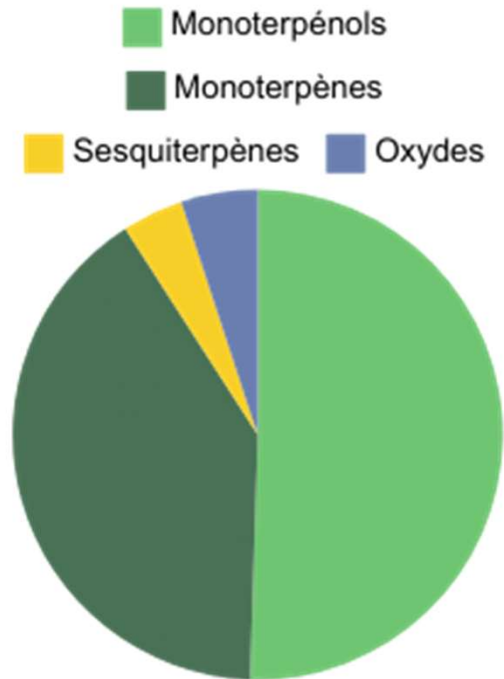
**Voie cutanée** : HE à 10% diluée dans une huile végétale

- HE Lavande vraie 0,6 mL
- HE Lavande aspic 0,3 mL
- HE Menthe poivrée 0,1 mL
- HV rose musquée ad 10 mL

Appliquer localement 2 à 3 fois par jour.

ou que la Lavande vraie !

# TEA TREE



**Nom latin :** *Melaleuca alternifolia*

**Famille :** Myrtaceae

**Partie utilisée :** Rameaux de feuilles

**Origine :** Australie

# TEA TREE

**Composition biochimique** : Monoterpénols 40-50% (terpinène-1-ol-4 40-45%), monoterpènes 40-45% ( $\gamma$ -terpinène 20%,  $\alpha$ -terpinène 10%, limonène, paracymène), oxydes 3-5% (1,8-cinéol), sesquiterpènes 4% ( $\beta$ -caryophyllène)

**Propriétés** : Anti-infectieuse polyvalente (anti-bactérienne, anti-fongique, anti-parasitaire), tonique général, anti-histaminique, immunostimulante

**Indications** : Infections gastro-intestinales, respiratoires (grippe, parodontose, otite, sinusite, pharyngite,...), cutanées (acné, zona, herpès, mycose), uro-génitales (candidose, trichomonas, parasitose,...), allergies, asthénie, épuisement

**Précautions/contre-indications** : Aucune



++

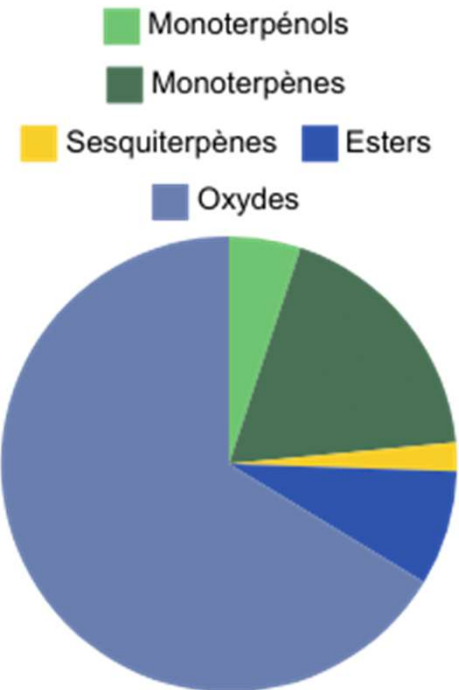


+++



+++

# RAVINTSARA



**Nom latin :** Cinnamomum camphora CT 1,8 cinéol

**Famille :** Lauraceae

**Partie utilisée :** Feuilles

**Origine :** Madagascar

# RAVINTSARA

**Composition biochimique** : Oxydes 65% (1,8-cinéol), monoterpènes 20% (sabinène,  $\alpha/\beta$ -pinènes, paracymène), esters 8% (acétate de linalyle), monoterpénols 5% (linalol,  $\alpha$ -terpinéol), sesquiterpènes 1%

**Propriétés** : Virucide de référence, mucolytique, expectorante, antalgique, décontractante musculaire, immunostimulante, induit le sommeil et neurotonique

**Indications** : Infections respiratoires (grippe, toux grasse), cutanées (zona, varicelle, herpès, mononucléose), gastro-intestinales (entérite, hépatite), fatigue, insomnie, contractions musculaire, pathologies ostéoarticulaires (arthrose, arthrite)

**Précautions/contre-indications** : Aucune



+++



+++

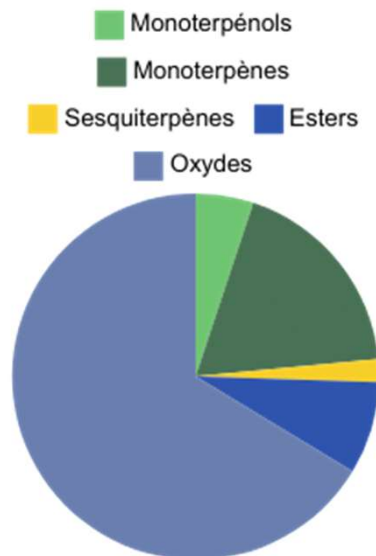


+++

# RAVINTSARA VS RAVENSARA

## RAVINTSARA

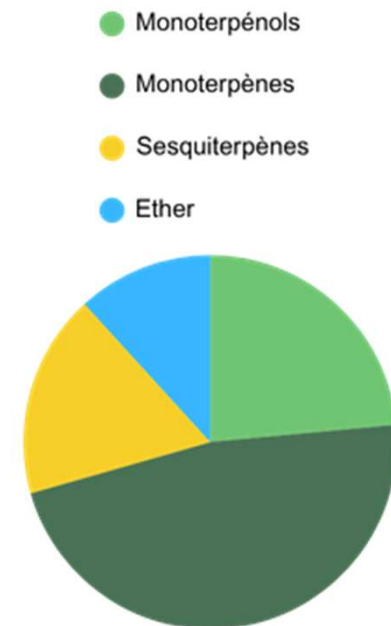
*Cinnamomum camphora* CT 1,8 cinéol



Antivirale +++  
Action respiratoire/immunité ++

## RAVENSARA

*Ravensara aromatica*



Spasmolytique ++  
Anti-inflammatoire ++  
Antibactérien/antifongique +

# EUCALYPTUS RADIE

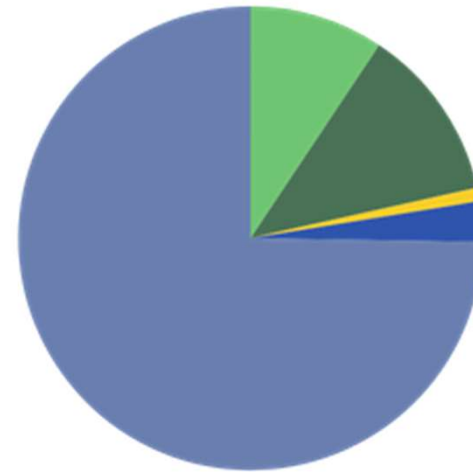
● Monoterpénols

● Monoterpènes

● Sesquiterpènes

● Esters

● Oxydes



**Nom latin :** *Eucalyptus radiata*

**Famille :** Myrtaceae

**Partie utilisée :** Feuilles

**Origine :** Australie

# EUCALYPTUS RADIE

**Composition biochimique :** Oxydes 60-80% (1,8-cinéol), monoterpénols 10-13% ( $\alpha$ -terpinéol), monoterpènes 5-10% ( $\alpha$ -pinènes), esters 3%, sesquiterpènes 1%

**Propriétés :** Expectorante, mucolytique, virucide, tonique circulatoire, tonique général, immunostimulante, anti-inflammatoire

**Indications :** Infections des voies respiratoires hautes (ORL), maladie virale infantile, fatigue

**Précautions/contre-indications :** Aucune



+++

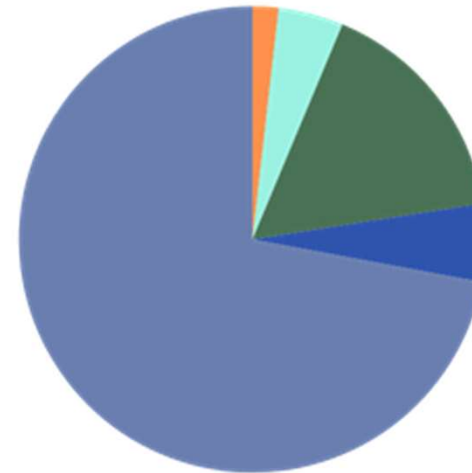
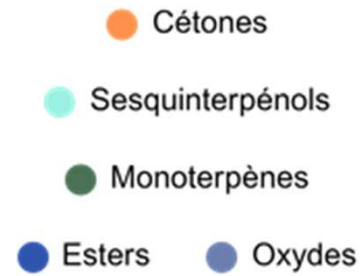


++



+++

# EUCALYPTUS GLOBULUS



**Nom latin :** Eucalyptus globulus

**Famille :** Myrtaceae

**Partie utilisée :** Feuilles

**Origine :** Australie

# EUCALYPTUS GLOBULUS

**Composition biochimique** : Oxydes 60-80% (1,8-cinéol), monoterpènes 18% ( $\alpha/\beta$ -pinènes), esters 6%, sesquiterpénols 5% (globulol 2%, viridiflorol), cétones 2% (trans pinocarvone, camphre)

**Propriétés** : Expectorante, mucolytique, virucide, tonique circulatoire, tonique général, diurétique et draineur rénal, immunostimulante, anti-inflammatoire

**Indications** : Pathologies respiratoires basses (grippe, bronchite, emphysème), rétention urinaire légère, fatigue

**Précautions/contre-indications** : Faiblement neurotoxique



# REFROIDISSEMENTS

## **Voie respiratoire :**

- Inhalation : 5 gouttes HE Eucalyptus radié dans un peu d'eau chaude et inhaler 5 minutes 3 à 4 fois par jour.
- Spray nasal : Mélange d'HA (ex : Thym linalool/Ravintsara) + 0.9% NaCl, un spray dans chaque narine 3 à 5 fois par jour.

## **Voie cutanée :** 10% d'HE dilué dans l'HV

- HE Ravintsara 0,35 mL
- HE Thym linalol 0,35 mL
- HE Tea tree 0,30 mL
- HV Sésame ad 10mL

→ Appliquer plusieurs fois par jour sur le plexus solaire ou les carotides, etc...

## **Voie orale :** 20% d'HE dilué dans du Solubol

- HE Ravintsara 1,5 mL
- HE Thym linalol 1,5 mL
- HE Tea tree 1,5 mL
- HE Eucalyptus radié 1,5 mL (ou citron pour le goût, ou laurier noble)
- Solubol ad 30 mL

→ 10 gouttes dans un verre d'eau et boire 6 à 8 fois par jour (J1+J2), puis 15 gouttes 3 fois par jour pendant 3 à 5 jours.

# HERPÈS LABIAL

## **Voie cutanée :**

- Dès l'apparition des prodromes, appliquer 1 goutte pure plusieurs fois par jour de ravintsara (ou tea tree).
- Si boutons déjà présent ou pour plus de sécurité, diluer dans un peu d'huile végétale et appliquer plusieurs fois par jour.

Mélange cutané 10% d'HE diluée dans de l'HV:

- HE Ravintsara 0,3 mL
- HE Tea tree 0,3 mL
- HE Géranium bourbon 0,3 mL
- HE Menthe poivrée 0,1 mL
- HV Rose musquée/cumin noir/chanvre ad 10 mL

→ Appliquer 5 fois par jour dès l'apparition des symptômes jusqu'à cicatrisation.

# MYCOSES CUTANÉES

**Voie cutanée :** 10% d'HE diluée dans de l'HV

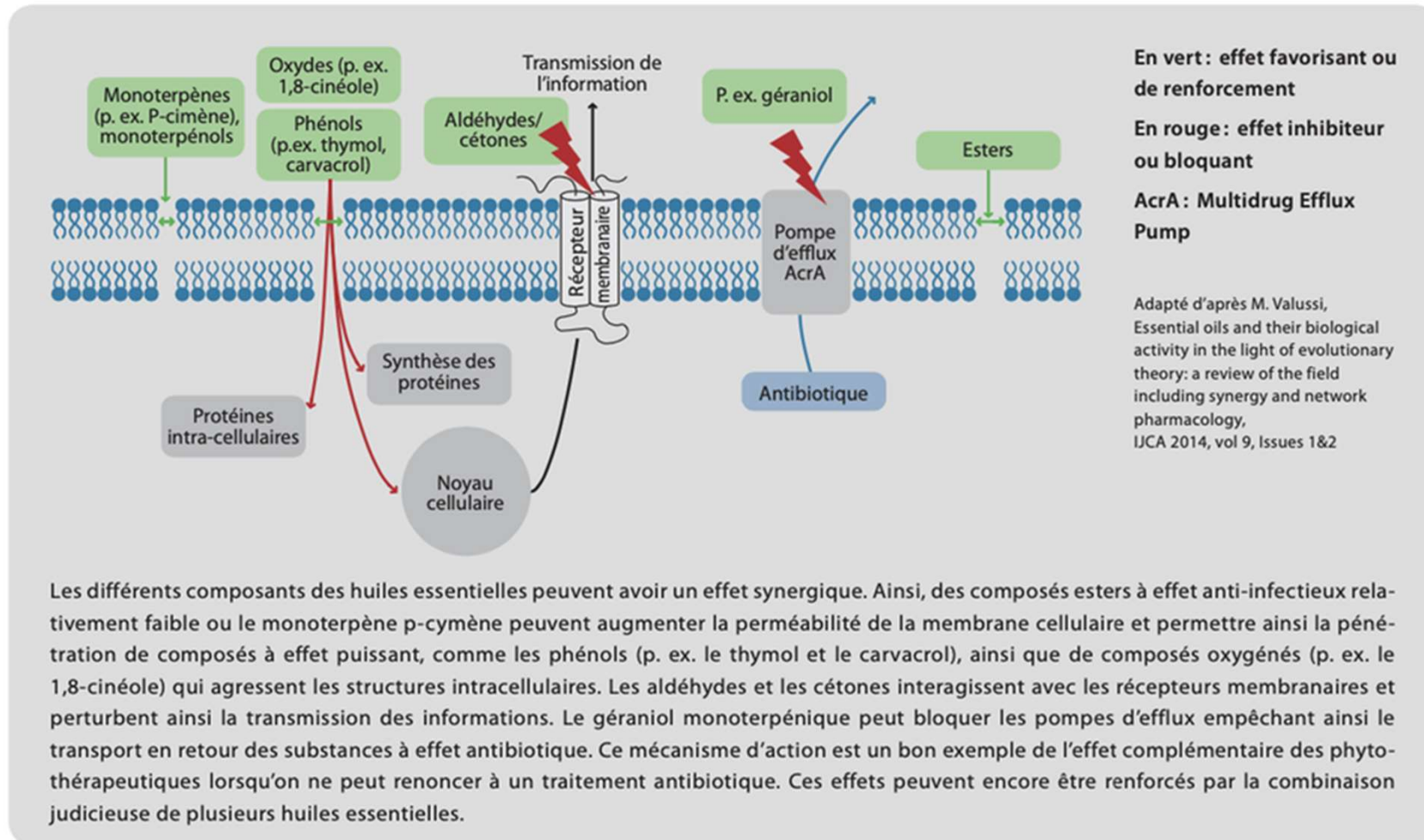
- HE Tea tree 0,5 mL
- HE Géranium bourbon 0,3 mL
- HE Lavande fine 0,2 mL
- HV Calophylle 1 mL
- HV Macadamia ad 10 mL

Appliquer 2 à 3 fois par jour sur la zone concernée.

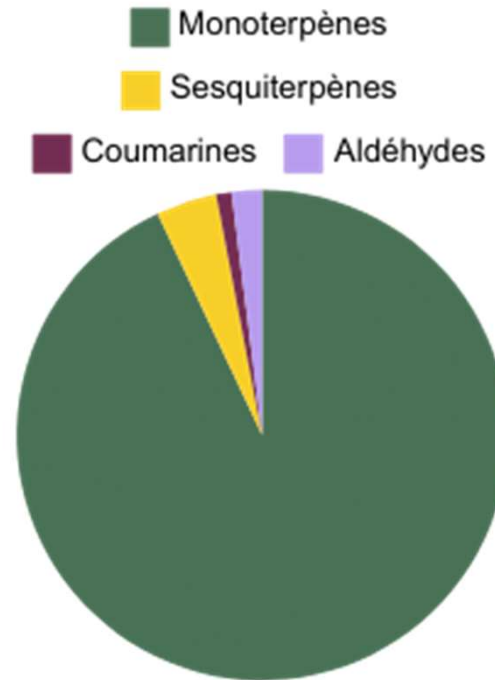
# SYNERGIE

Fig. 4: Composants des huiles essentielles et effets antibactériens : mécanismes synergiques (adapté d'après [35])

Source : pharmaSuisse



# CITRON



**Nom latin :** Citrus limonum

**Famille :** Rutaceae

**Partie utilisée :** Zestes

**Origine :** Asie

# CITRON

**Composition biochimique :** Monoterpènes 90-95% (limonène 75%), sesquiterpènes 4%, aldéhydes 2%, coumarines traces

**Propriétés :** Tonique général puissant, décongestionnant et tonique hépatique, anti-émétique, apéritive, immunostimulante de l'enfant, assainissante atmosphérique, fluidifiante circulatoire

**Indications :** asthénie, problème de concentration/mémoire, digestion difficile, nausées, suite d'hépatite, stases veineuses, stimule l'appétit

**Précautions/contre-indications :** Photosensibilisante, induit les CYP450



# INTERACTIONS

- Gaulthérie, ammi visnaga, agrumes, immortelle : Attention anti-coagulants
- Agrumes (limonène) : Induction CYP 450
  - Attention aux médicaments à marge thérapeutique étroite et aux traitements chroniques

# NAUSÉES

## **Voie olfactive :**

Aromastick 20 gouttes d'HE

- HE Citron 15 gouttes
- HE Menthe poivrée 5 gouttes

ou

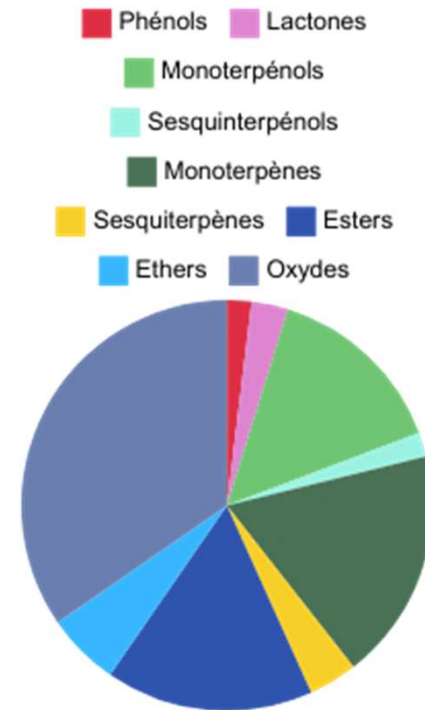
Sur un mouchoir

- HE Citron 2 gouttes
- HE Menthe poivrée 1 goutte

A respirer pendant 1 minute par narine, plusieurs fois par jour si nécessaire.

Attention : Toujours proposer minimum 2 HE et il faut que l'odeur plaise !

# LAURIER NOBLE



**Nom latin :** Laurus nobile

**Famille :** Lauraceae

**Partie utilisée :** Feuilles

**Origine :** Bassin méditerranéen

# LAURIER NOBLE

**Composition biochimique :** Oxydes 36% (1,8-cinéol), monoterpènes 19% ( $\alpha/\beta$ -pinènes, sabinène), esters 17%, monoterpénols 15% (linalol 9%, terpinène-ol-4,  $\alpha$ -terpinénol), éthers 6%, sesquiterpènes 4% ( $\beta$ -caryophyllène), lactones 3%, phénols 1-3%

**Propriétés :** Antiputride, stimulante hépatobiliaire, mucolytique, expectorante, antal-gique, assouplissante articulaire, anti-infecieuse, défibrosante artérielle, régulateur lymphatique, stimulante générale, antispasmodique, immunostimulante

**Indications :** Infections gastro-intestinales, respiratoires (grippe, bronchite, sinusite), cutanées, buccales (aphte, stomatite), toutes adénites, rhumatismes, athérosclérose, fatigue, manque de motivation

**Précautions/contre-indications :** Aucune



++



+++



+++

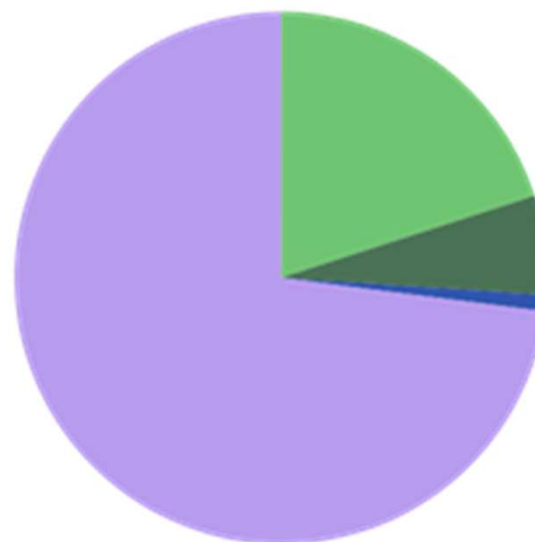
# EUCALYPTUS CITRONNE

● Monoterpénols

● Monoterpènes

● Esters

● Aldéhydes



**Nom latin :** *Corymbia citriodora*/*Eucalytus citriodora*

**Famille :** Myrtaceae

**Partie utilisée :** Feuilles

**Origine :** Australie, Asie

# EUCALYPTUS CITRONNE

**Composition biochimique :** Aldéhydes terpéniques 60-70% (citronnellal), monoterpénols 10-20% (isopulégol, citronnellol), monoterpènes 6%, esters

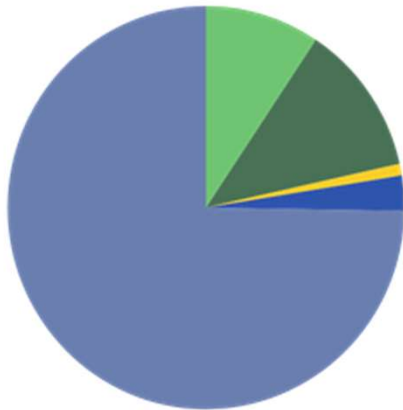
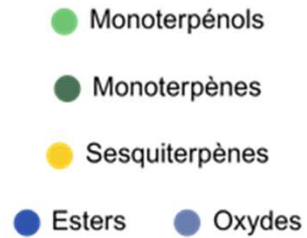
**Propriétés :** Anti-inflammatoire rapide (ostéoarticulaire, cutané et urogénital), antalgique et antirhumatismal, régulateur du SNC, calmant, sédatif, relaxant, anti-hypertensive, antiviral léger, régulateur pancréatique, repousse les moustiques

**Indications :** Tous types de douleurs comme les rhumatismes, arthrite, arthrose, lumbago, douleurs musculaires, dysurie, prostatite, zona, stress, insomnies, répulsif contre les moustiques

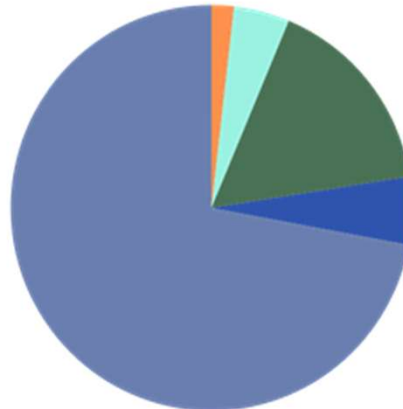
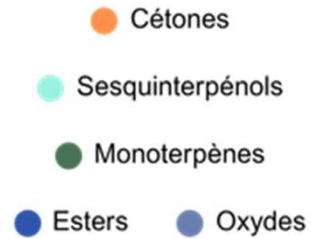
**Précautions/contre-indications :** Aucune

# EUCALYPTUS

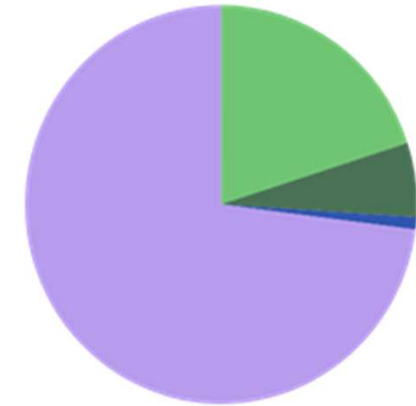
## EUCALYPTUS RADIE



## EUCALYPTUS GLOBULUS



## EUCALYPTUS CITRONNE



# DOULEURS OSTEOARTICULAIRES

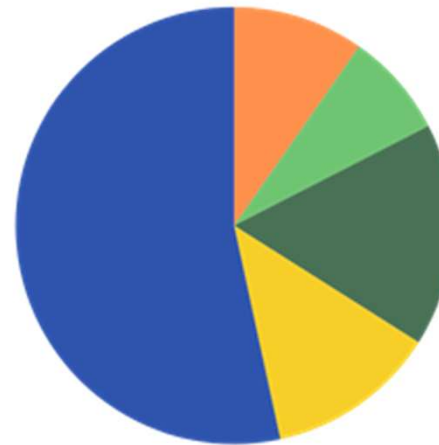
Voie cutanée : 10% d'HE diluée dans de l'HV

- HE Laurier noble 0,5mL
- HE Eucalyptus citronné 0,5mL
- Macérat arnica ad 10mL

Masser localement plusieurs fois par jour.

# IMMORTELLE

- Cétones
- Monoterpénols
- Monoterpènes
- Sesquiterpènes
- Esters



**Nom latin :** *Helichrysum italicum*

**Famille :** Asteraceae

**Partie utilisée :** Sommités fleuries

**Origine :** Bassin méditerranéen

# IMMORTELLE

**Composition biochimique** : Esters 45-55% (acétate de néryle), monoterpènes 17% (pinènes, limonène), sesquiterpènes 13% ( $\gamma$ -curcumène), dicétones 5-10% (italidione), monoterpénols 8% (nérol, linalol)

**Propriétés** : Anticoagulante, fluidifiante sanguine, active la micro-circulation artérielle, spasmolytique vasculaire, fibrinolytique, anti-inflammatoire, antalgique, cicatrisante, régénérante cutanée, mucolytique, expectorante, booste le foie et le pancréas, calmante

**Indications** : Anti-hématome n°1, syndrome de Raynaud, chéloïdes, stress, dépression, dyspepsies biliaires, douleurs musculaires, ostéoarticulaires

**Précautions/contre-indications** : Neurotoxique, abortive, médicaments anticoagulants



+



++



+++

# BLEUS

**Voie cutanée :** Appliquer 1 goutte pure d'huile essentielle d'immortelle plusieurs fois par jour pendant 1 à 3 jours.

# CANNELLE ECORCE

● Monoterpénols

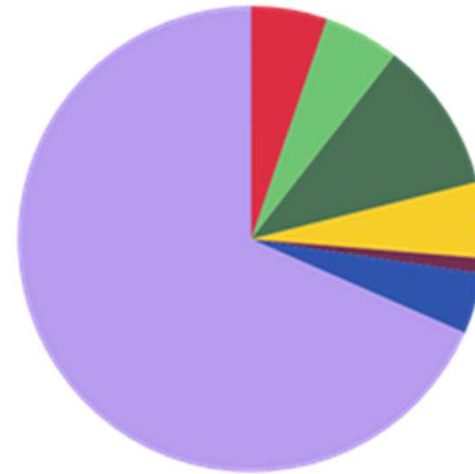
● Monoterpènes

● Sesquiterpènes

● Coumarines

● Esters

● Aldéhydes



**Nom latin :** *Cinnamomum verum/zeylanicum*

**Famille :** Lauraceae

**Partie utilisée :** Ecorce

**Origine :** Sri Lanka

# CANNELLE ECORCE

**Composition biochimique :** Aldéhydes aromatiques 65% (cinnamaldéhyde), monoterpènes 10% (paracymène), monoterpénols 5% (linalol), sesquiterpènes 5% ( $\beta$ -caryophyllène), esters 4% (acétate de cinnamyle, benzoate de benzyle), phénols 5% (eugénol), coumarines traces

**Propriétés :** Anti-infectieux à large spectre (digestif, uro-génital, cutané), puissant tonifiant (gastro-intestinal, musculaire, SNC), hyperémiant, anesthésiant, hypertenseur, repousse les poux, aphrodisiaque

**Indications :** Infections (mycose, diarrhée infectieuse, cystite), dépression, préparation à l'effort, constipation, hypotension

**Précautions/contre-indications :** Dermocaustique, utérotonique



# ET LE SAFROLE ?

- Composant cancérigène
- Les huiles essentielles qui contiennent  $\geq 0,1\%$  sont interdites à la vente en Suisse !
- On en trouve dans :
  - Huile essentielle de Sassafras (*Sassafras albidum*)
  - Huile essentielle du Camphrier de Chine (*Cinnamomum camphora* CT camphora)
  - Huile essentielle de Noix de Muscade (*Myristica fragrans*)

→ Et l'huile essentielle de Cannelle écorce ???

→ L'huile essentielle de cannelle de Ceylan écorce (*Cinnamomum verum*) peut contenir de légères traces (maximum 0.5% selon la PhEur). On trouve plus de safrole dans l'huile essentielle de Cannelle feuilles.

# GASTROENTÉRITE

## **Voie cutanée :**

- 1 goutte d'HE de cannelle directement sous la plante des pieds

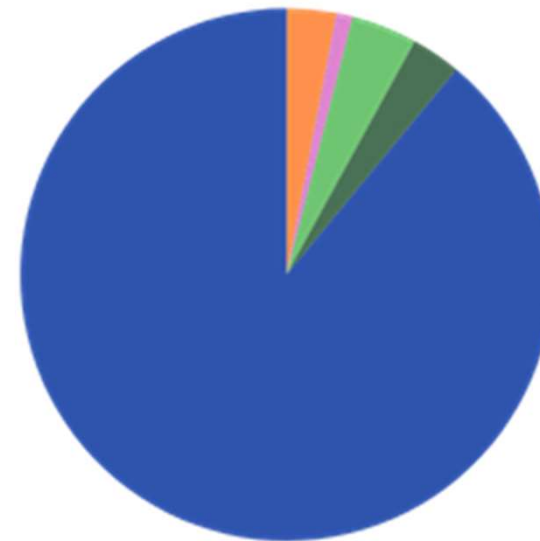
A diluer dans une HV si peau sensible.

# CAMOMILLE ROMAINE

● Monoterpénols

● Monoterpènes

● Esters



**Nom latin :** *Chamaemulum nobile*

**Famille :** Asteraceae

**Partie utilisée :** Sommités fleuries

**Origine :** Afrique du nord

# CAMOMILLE ROMAINE

Composition biochimique : Esters 80% (angelates d'isobutyle 40%, angélate d'isoamyle 20%), monoterpénols 3-5%, monoterpènes 3%, cétones monoterpéniques 3% (pinocarvone), lactones traces

Propriétés : Antispasmodique, antitussive, mucolytique, analgésique dentaire, antiprurigineuse, anti-allergique, antispétique, calmante, antalgique, anti-inflammatoire digestive

Indications :Dysménorrhé, insomnie, cauchemars, crise de nerfs, choc émotionnel, hystérie, migraines, névralgies, névrites, neuro-arthrite, peau hyperréactive, infections ORL/pulmonaires, toux, asthme, allergies, colopathies fonctionnelles, coliques du nouveau né, brûlure d'estomac, tachycardie/palpitations liées au stress

Précautions/contre-indications : Aucune



++



+++



++

# STRESS

**Voie olfactive** : Aromastick 20 gouttes d'HE

- Lavande vraie 10 gouttes
- Géranium bourbon 5 gouttes
- Camomille romaine 5 gouttes

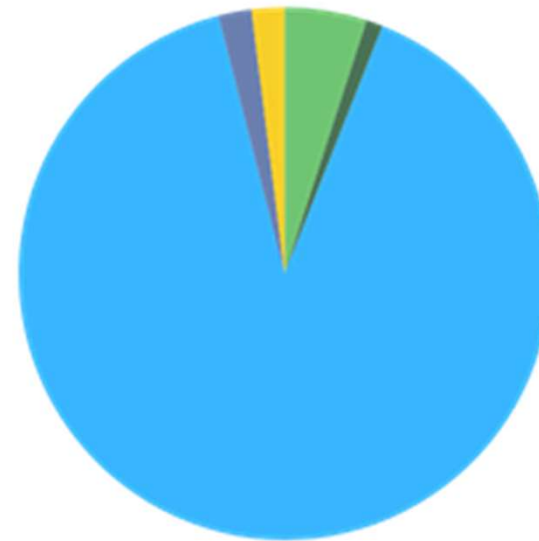
Inhaler pendant 1 minute par narine plusieurs fois par jour.

**Voie cutanée** : 10% d'HE diluée dans une HV

- Lavande vraie 0,8 mL
- Camomille romaine 0,2mL
- HV sésame ad 10mL

Appliquer sur le plexus solaire plusieurs fois par jour.

# BASILIC INDIEN



**Nom latin :** *Ocimum basilicum* CT méthylchavicol

**Famille :** Lamiaceae

**Partie utilisée :** Sommités fleuries

**Origine :** Asie

# BASILIC INDIEN

**Composition biochimique** : Ethers 70-90% (méthylchavicol), monoterpénols 2-10%, sesquiterpènes 2%, monoterpènes 1-2%, oxydes 2%

**Propriétés** : Antispasmodique +++, sédatif puissant, anti-inflammatoire, antalgique gastrique et articulaire, cholagogue, antiémétique

**Indications** : Colopathies fonctionnelles, dyspepsies/lithiases biliaires, gastrite, mal des transports, nausées, vomissements, aérophagie, ronflements, crampes, dysménorhées, lithiase urinaire, peurs, angoisses, insomnies, rhume des foies, hypertension, maladies auto-immunes (PR, croh, RCUH, SEP,...)

**Précautions/contre-indications** : Aucune



+



+++



+++

# CRAMPES D'ESTOMAC

Voie cutanée : 10% d'HE diluée dans HV

- HE Basilic indien 0,5 mL
- HE Camomille romaine ou lavande fine 0,5 mL
- HV sésame ad 10 mL

Masser le ventre plusieurs fois par jour avec le mélange.

Voie orale :

Avaler 3 gouttes de Basilic indien 3 fois par jour.

# CONTRE-INDICATIONS

- **Neurotoxiques, abortives** : cétones (fenouil doux, sauge officinale, thuya, menthe poivrée, lavande aspic, eucalyptus globulus...)
- **Utérotoniques** : aldéhydes aromatiques (cannelle écorce,..), géraniol (monarde, palmarosa,..), phénols (sarriette, thym thymol, girofle,..)
- **Hépatotoxiques** : phénols
- **Dermocaustiques** : aldéhydes aromatiques, phénols
- **Irritantes cutanées** : limonènes (agrumes,..), aldéhydes terpéniques (eucalyptus citronné)
- **Photosensibilisantes** : furanocoumarines (agrumes, ammi visnaga, angélique,..)
- **Hormone-like** :
  - oestrogène-like: Sauges, fenouil doux, anis, cyprès, *niaouli*\*
  - progestérone-like : Romarin verbénone, vitex, vetiver
  - testostérone-like : Bois de Siam
- **Cancérigène** : Carotte
- **Stupéfiante** : Cumin

\* Pas de CI aux posologies thérapeutiques

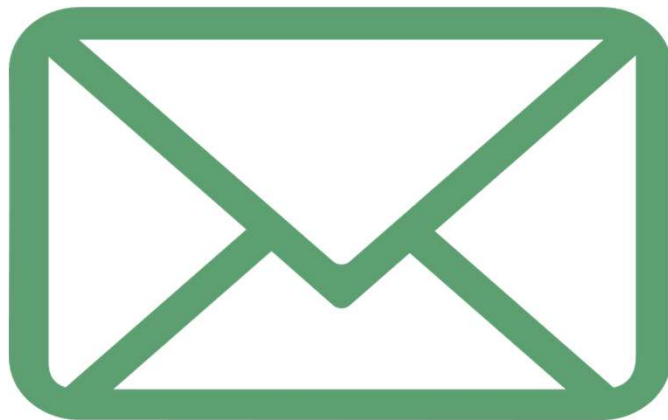
# BIBLIOGRAPHIE

- Faucon M. Traité d'aromathérapie scientifique et médicale. Les huiles essentielles. Fondements et aide à la prescription. Editions Sang de la terre. Paris; 2017.
- Franchomme P, Jollois R, Pénéol D. L'aromathérapie exactement. Encyclopédie de l'utilisation thérapeutique des extraits aromatiques. Editions Roger Jollois. 2001.
- Cours de l'Ecole d'aromathérapie romande (ERA)

# CONTACTS

Marion Gingins : [marion.gingins@etik.com](mailto:marion.gingins@etik.com)

Coralie Occioni : [occioni.coralie@gmail.com](mailto:occioni.coralie@gmail.com)



**MERCI POUR VOTRE  
ATTENTION**

**SVPH**  
SOCIÉTÉ VAUDOISE  
DE PHARMACIE