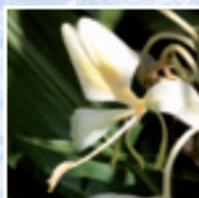
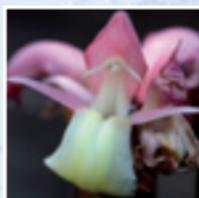


Guide pratique d'une aromathérapie innovante

4^{ème} édition

Huiles essentielles et eaux florales de Madagascar



Simon Lemesle



Remarques et recommandations

Par une volonté de familiarisation avec les huiles essentielles et les eaux florales, 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 la disposition du lecteur 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.

L'emploi des huiles essentielles et des eaux florales ne doit pas se limiter à un usage symptomatique. La prise en compte de l'homme dans sa globalité, 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.

Bibliographie sommaire

- Bruneton J. : Pharmacognosie, Phytochimie des plantes médicinales, Ed Tec & Doc
- Franchomme P. et Pénéol D. : L'aromathérapie exactement, Ed Jollos
- Humbert H. : Flore de Madagascar et des Comores
- Pelikan W. : L'homme et les plantes médicinales, Ed Triades

Imprimé par : Prévost Offset

Mise en page : sotodesign.org

Dépôt légal : octobre 2017

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

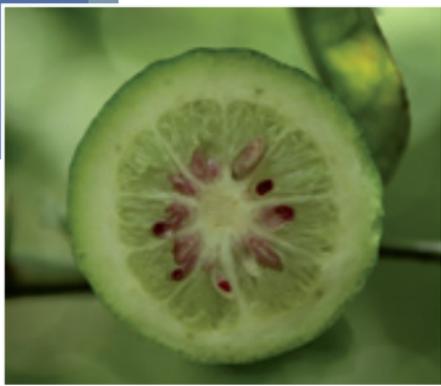
Contact de l'auteur : lemeslesimon@gmail.com

Herbe des rois[®], Macérat essentiel[®], Manavao[®] sont des marques déposées.



Sommaire

Les plantes aromatiques	4
Madagascar, un terroir d'exception	5
La distillation à la vapeur d'eau	6
Identifier et sélectionner les huiles essentielles	7
Qualité des huiles essentielles.....	8
Précautions d'emploi des huiles essentielles	9
Conseils d'utilisation des huiles essentielles.....	10
Présentation synoptique des huiles essentielles de Madagascar.....	12 à 44
Baie rose.....	12
Cannelle écorce et Cannelle feuille	13
Citronnelle à myrcène.....	14
Combava petit grain.....	15
Croton geayi et Croton cotoneaster	16
Curcuma frais	17
Eucalyptus citronné	18
Eucalyptus globulus	19
Famonty	20
Géranium bourbon.....	21
Gingembre frais.....	22
Gingembre papillon	23
Girofle clou	24
Hélichryse faradifani	25
Hélichryse femelle	26
Hélichryse mâle	27
Herbe des rois	28
Iary	29
Issa	30
Katrafay.....	31
Manavao	32
Maniguette fine.....	33
Muscade noix sans myristicine	34
Niaouli.....	35
Oranger petit grain.....	36
Palmarosa	37
Poivre noir.....	38
Ravensare aromatique	39
Ravintsara	40
Romarin verbénone.....	41
Saro.....	42
Vétiver	43
Ylang-Ylang extra et Ylang-Ylang complète.....	44
Synergies d'huiles essentielles.....	45
Huiles végétales	47
Macérats essentiels.....	50
Huiles de massage	51
Eaux florales.....	53
Tisanes	60
Synthèse	62



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 ex-

trêmes, 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 aliments, 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'humanité au monde végétal. Le 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 dû à 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. Malgré les progrès réalisés, les méthodes d'analyses ne semblent pas encore capables de saisir totalement cette abondance biochimique 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.



Madagascar, un terroir d'exception

S'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 la distillation de plantes endémiques mais doit aussi mettre en valeur la qualité et l'expression souvent singulière des plantes aromatiques introduites.



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, 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. L'origine malgache d'une huile essentielle ne peut néanmoins être avancée comme la garantie de sa qualité. Bien d'autres aspects sont à considérer notamment pour distinguer l'authenticité des productions artisanales rigoureuses face au développement des filières industrielles qui tendent à représenter la part majoritaire des huiles essentielles disponibles.



La distillation à la vapeur d'eau

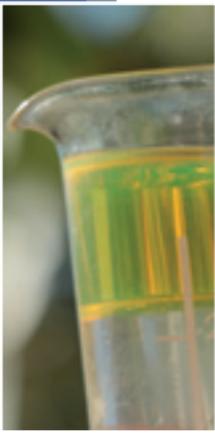
*Production des huiles essentielles
et des eaux florales.*

De l'eau, de la chaleur, un alambic de qualité, de la patience et du savoir-faire... La distillation est un principe simple mais fascinant au 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 liquéfié 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 est une expérience différente pour chaque espèce végétale 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 sur 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 les réactions cutanées, 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.

De plus, pour répondre à la demande du marché et des normes, les distillateurs ont parfois recours à des opérations qui perturbent l'équilibre originel du végétal négligeant l'authenticité au profit de quelques molécules et du rendement sans prendre en compte l'impact thérapeutique et toxicologique.



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 définissons **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 essences (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.



Qualité des huiles essentielles

Il existe une grande disparité de qualité sur le marché notamment suivant l'origine géographique de la production mais aussi pour des huiles essentielles issues d'une même région. Pour le néophyte la sélection est souvent hasardeuse. Les professionnels déterminent généralement la qualité par l'étude de la chromatographie et la comparaison de quelques composants selon des normes. Cela est indispensable mais nous remarquons, pour des compositions biochimiques similaires, d'importantes différences dans l'arôme et les effets ressentis.

Avec la chromatographie, il est possible de révéler la présence de polluants, d'identifier une molécule ou un groupe de molécules marquant une qualité déterminée, mais l'équilibre des composants semble bien plus difficile à saisir. Nous voyons dans d'autres domaines, l'œnologie par exemple, que nos sens sont des outils d'une bien plus grande finesse pour reconnaître et caractériser la qualité des productions issues du vivant. Les huiles essentielles peuvent ainsi être étudiées et comparées par l'olfaction. Il s'agit de sentir et de ressentir le végétal.

Nous pourrions dire que les molécules ne sont que des supports de la qualité, celle-ci se trouvant au-dessus de ce découpage qu'est l'analyse biochimique. Ce n'est de plus qu'une mesure effectuée en laboratoire. Il semble primordial de construire la qualité sur l'ensemble de la filière. Le terroir, le mode de culture et de récolte, la préparation de la plante et la méthode de distillation avec notamment des alambics de petite taille sont autant de paramètres dont la maîtrise peut permettre l'obtention d'huiles essentielles de haute qualité. Les méthodes de production à petite échelle, artisanales sont un critère important.

En final la qualité des arômes, l'efficacité thérapeutique, la tolérance, la finesse des actions sur la psyché sont totalement liées à l'équilibre et la vitalité de l'huile essentielle utilisée. Toutes les huiles essentielles de Katrafay n'agissent pas aussi profondément sur les inflammations et les émotions, toutes les huiles essentielles de Saro n'induisent pas aussi remarquablement une action dynamisante et protectrice...



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 ou 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.

Prudence avec la diffusion atmosphérique en cas d'allergies respiratoires.

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 voire 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 apaiser ou encore en embaument sur l'ensemble du corps (en dilution).



Pour diluer les huiles essentielles dans les huiles végétales quelques pourcents 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'une ou plusieurs huiles essentielles. Pour des soins plus globaux le pourcentage peut-être plus important : dix pour cent et plus. Vous trouverez des conseils de formulation en page 51 et des recommandations pour sélectionner vos huiles végétales 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, nébulisation).

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. *Katrafay*

La voie digestive : Une à deux gouttes dans une cuillère à café d'huile végétale alimentaire (Chanvre, Noix, Noisette...), 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.

Huile essentielle de Baie rose



Schinus terebinthifolia Raddi
Distillation à la vapeur d'eau des des baies

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

L'huile essentielle de Baie rose possède une action décongestionnante particulièrement active sur la zone génitale. 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 l'Hélichryse faradifani en proportion égale pour cet usage. Elle est aussi préconisée contre la congestion pelvienne et les bouffées de chaleur en association avec des plantes à action hormonale.

Par mesure de précaution elle doit être diluée dans une huile végétale. Par son action circulatoire l'huile de Calophylle est la plus adaptée dans ce cadre.

L'arôme de la Baie rose, tout d'abord constitué de notes terpéniques quelque peu banales, libère pour un nez attentif une fragrance riche, florale, sucrée qui se développera d'autant plus en massage dans une huile végétale de Noisette par exemple. Cette expression olfactive accueillante, particulièrement sensuelle invite au partage et à la créativité notamment artistique.



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

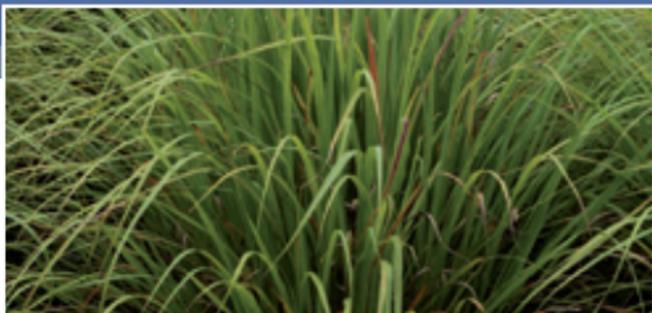
Arbre de dix à quinze mètres appartenant à la famille des Lauracées. Une distinction est faite entre l'huile essentielle obtenue à partir des feuilles et celle à partir de l'écorce.

La Cannelle écorce possède une des plus forte action antibactérienne et antifongique de l'aromathérapie. Cette activité 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 trois semaines 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 elle est moins agressive pour la peau. Elle est aussi à privilégier en cas d'infection respiratoire.

Le «feu» de la Cannelle écorce stimule au-delà du physique en renforçant la personnalité. Choisissez une huile essentielle à l'arôme sucré aux effets généralement bien plus subtils. Pour la feuille ce caractère feu est tempéré et n'incitera pas à un comportement agressif comme cela se développe parfois avec l'usage de la Cannelle écorce.

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 ou de Java. Son arôme intense, fraîchement citronné, très lumineux est une expression intense et originale particulièrement aboutie du genre *Cymbopogon* qui 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 et d'ostéoporose. Elle s'applique en massage, diluée de préférence dans l'huile de Calophylle. Cette synergie peut-être complétée avec l'huile essentielle de Katrafay ainsi que l'huile essentielle de Combava petit grain ou d'Eucalyptus citronné.

La digestion est le second tropisme de l'huile essentielle de Citronnelle à myrcene. Elle modère l'appétit et accompagnera les personnes ayant une tendance 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.

La Citronnelle à myrcene nous offre un arôme clair, simple et généreux qui procure un certain optimisme, une chaleur réconfortante et positive. Les utilisateurs sensibles pourront saisir dans une huile essentielle de qualité un aspect rigide, tendu qui rassemble, redresse et enracine délicatement.

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 l'un des petits grains les plus lumineux et révèle des effets intenses. Anti-inflammatoire remarquable il permet de contenir les inflammations articulaires en massage dilué dans une huile végétale, en priorité l'huile de Calophylle. 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 spécifique 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 de Noisette ou de Noix en fin de cuisson avec une pincée de Baie rose).



Huiles essentielles de Croton geayi et cotoneaster



Croton geayi Léandri, Zanampoly
Croton cotoneaster Müll.Arg., Somorimbato
Distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes

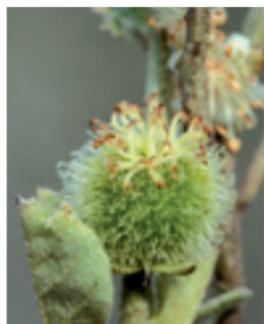
Arbustes endémiques du sud-ouest de Madagascar, le Croton geayi et le Croton cotoneaster appartiennent à la famille des Euphorbiacées.

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 par sa grande douceur et s'adapte parfaitement à un usage régulier. Il sera utilisé en massage sur le ventre. Bien toléré par la peau, la dilution n'est nécessaire que pour les peaux très réactives.

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.

Une autre espèce d'huile essentielle de *Croton* est distillée à Madagascar : le *Croton cotoneaster* aux notes aromatiques gourmandes de cacao. Il développe des propriétés thérapeutiques proches tout en étant plus obscur et pénétrant. Selon notamment la tradition malgache ses effets sont plus rapides et prononcés mais à réserver à une plus courte période d'utilisation. En application sur des tensions musculaires, des crampes il décontracte et détend plus rapidement et profondément.



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 (de Noix de préférence) 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. Notons de plus qu'il résorbe les aphtes.

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

Contre-indiquée chez les femmes enceintes, l'huile essentielle de Curcuma doit aussi être utilisée avec prudence pour les personnes ayant un faible taux de plaquettes ou utilisant des anticoagulants.

Huile essentielle d'Eucalyptus citronné



Eucalyptus citriodora Hook,
Corymbia citriodora
(Hook.) K.D.Hill & L.A.S.Johnson,
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 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 Calophylle, 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, rond et plaisant.

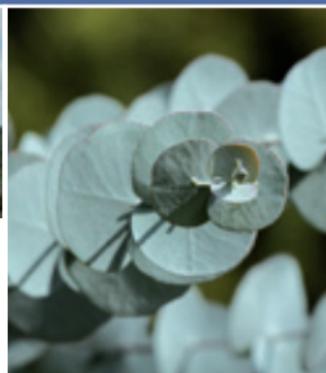


En olfaction cette même qualité d'huile essentielle d'*Eucalyptus citronné* induit une déconnexion du monde extérieur et une détente physique profonde qui indique d'autres applications que celles habituellement décrites. Un bel exemple pour démontrer l'apport des huiles essentielles de haute qualité. Elles nous ouvrent des perspectives d'usages agissant notamment bien plus subtilement sur le psychisme.

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 gêne respiratoire, 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 respiratoire chronique. Les asthmatiques, allergiques, les enfants en bas âge trouveront un plus grand confort avec l'huile essentielle d'Hélichryse femelle. L'effet «tussif» de l'Eucalyptus globulus 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 authentique, complète, 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 à Madagascar traditionnellement associé au Ravintsara et 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.

Récolté au plus fort de la floraison dans une région sèche, le 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 en dilution pour prévenir des agressions extérieures pour les peaux réactives et pour 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 pure ou diluée dans l'huile de Calophylle. Signalons son usage dans le cas d'une radiothérapie.

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, l'huile de Calophylle, la *Centella asiatica* en tisane et macérat essentiel. Il relance la circulation veineuse sur les extrémités (mains, pieds), améliore les problèmes liés à une mauvaise circulation lymphatique (œdème). Lorsque l'on évoque les propriétés antitraumatiques des huiles essentielles on se doit de citer l'Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum* subsp.italicum) en référence. Comparativement la capacité de résorption des hématomes semble proche entre le Famonty et l'Hélichryse italienne. Le Famonty est apprécié par son effet apaisant et protecteur sans l'hépatotoxicité que peut engendrer l'usage régulier de certaines qualités d'Hélichryse italienne. 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 Calophylle, les macérats de Centella ou d'Harungana pour renforcer l'action cautérisante et régénérante. 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 antifongiques. En association avec une huile végétale de qualité ou un macérat essentiel, 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 cinquante 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, Sakaytany, 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.



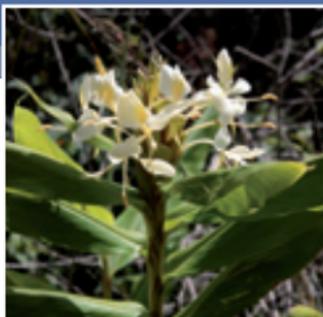
L'huile essentielle de Gingembre frais améliore le métabolisme, tonifie la digestion, facilite l'absorption des aliments en agissant comme stimulant du péristaltisme intestinal et des sécrétions digestives. Nous pouvons ainsi la conseiller pour les personnes à la digestion lente, paresseuse, sujette 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 postopératoires et de la femme enceinte en déposant une goutte sur un mouchoir à respirer ou en application cutanée sur les poignets et 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 en dilution complémentaire avec l'huile de Calophylle. 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,
Sakarivodambo, Longozobe
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 remarquable. Réconfortant, motivant et permettant d'affirmer sa personnalité il pourra être utilisé tous les matins en appliquant une à deux gouttes sur les poignets.

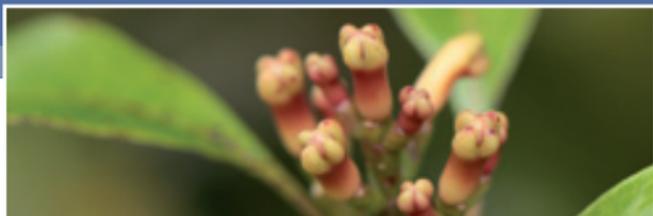
Huile essentielle protectrice et anti-stress, elle convient aux personnes trop soucieuses du quotidien, du matériel. Employé en massage ou olfaction, le Gingembre papillon conduit à un profond sentiment de repos intérieur mais nous pousse à la connexion avec le monde extérieur. Son effet libérateur reste 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 les flatulences seul ou en association avec le Gingembre frais et plus généralement les troubles digestifs liés à l'état nerveux.



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.

Antiseptique majeur et notamment bactéricide c'est aussi un antalgique et un anti-inflammatoire. L'usage le plus courant est celui des douleurs et infections dentaires, une goutte déposée sur un coton-tige à appliquer sur la zone. Les nuances d'agressivité précédemment exposées ne doivent pas masquer sa causticité. 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 ou lors d'un voyage en région tropicale toujours en association avec le Curcuma frais et l'huile essentielle de Saro en application cutanée sur les poignets. Lors de la préparation à l'accouchement on emploie l'huile essentielle de Girofle clou comme fortifiant et tonique en massage diluée à deux ou trois pour cent. Le bouton floral encore fermé sélectionné pour l'extraction des huiles essentielles de qualité symbolise pour certains auteurs cette action. Le geste de cette fleur prête à s'épanouir doit aussi être évoqué pour caractériser les effets stimulants cérébraux et protecteurs.

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 capitules de couleur blanche puis jaune.

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

Ses actions sont précisément orientées vers 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 en synergie avec l'huile essentielle de Niaouli. 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.

Seule ou en synergie avec l'huile essentielle de Katrafay, l'huile essentielle d'Hélichryse faradifani est indiquée dans le cas d'insuffisance rénale et plus généralement lorsque l'on souhaite stimuler et rééquilibrer le fonctionnement des reins. Deux à trois gouttes peuvent être appliquées sur le bas du dos au quotidien. En olfaction les utilisateurs sensibles associent l'arôme fruité généreux de l'Hélichryse faradifani à un principe d'hydratation, à l'élément eau. Rassurante et décontractante, l'Hélichryse faradifani développe de plus des propriétés antispasmodiques.

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 seule ou en synergie avec l'huile essentielle de lary. 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 respiration lors d'une activité sportive 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, Rambahazana 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 la plante est plus grisonnant.

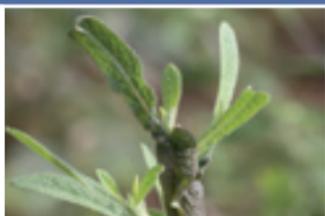
Bien qu'apparemment assez différentes, les huiles essentielles d'Hélichryse femelle et mâle semblent posséder un socle commun qui en fait deux remèdes à la fois proches et complémentaires. Dans la tradition malgache, les deux plantes portent d'ailleurs le même nom suivi par le qualificatif femelle et 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 de l'huile végétale d'Amande douce ou de Noisette et masser la poitrine et le dos. Pour les plus jeunes, limiter l'application à la voûte plantaire. L'Hélichryse mâle peut s'associer au Croton geayi et au lary. Pour les asthmatiques l'Hélichryse mâle complète l'Hélichryse femelle selon le principe suivant : femelle le matin, mâle le soir.

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.

Signalons que les propriétés anti-inflammatoires de l'Hélichryse mâle sont aussi valorisées en massage pour les muscles et les articulations ainsi que pour les inflammations des gencives.

Huile essentielle d'Herbe des rois®



Pterocaulon decurrens (L.)
S.Moore
Distillation à la vapeur d'eau
des parties aériennes

L'Herbe des rois est une plante endémique malgache de la famille des Astéracées qui porte le long de ses tiges des feuilles formant comme des ailes. Elle affectionne les régions peu humides et révèle pleinement sa floraison en saison sèche.

L'arôme d'une rare intensité de l'huile essentielle d'Herbe des rois bouleverse par sa puissante action sur la psyché. Son effet rééquilibrant immédiat sur le système nerveux induit un profond relâchement, une détente souveraine suivi d'un état de détachement particulier tout en améliorant attention et perception.

La quantité d'huile essentielle obtenue lors de la distillation est très faible. Extrêmement puissante, les connaisseurs l'utilisent pour améliorer les capacités cognitives, le ressenti, l'intuition. L'huile essentielle d'Herbe des rois est préconisée en olfaction et légère onction sur les poignets, derrière les oreilles ou encore sur le plexus. Récemment ses applications ont été élargies au traitement de pathologies du système nerveux telles que les conséquences neurologiques de la maladie de Lyme.

Au contact de ce végétal surprenant, lors de sa cueillette et surtout de sa distillation on peut percevoir psychiquement et physiquement ses puissantes propriétés de purification et d'élévation. Ces expériences ainsi que l'observation de la plante et notamment de ses tiges ailées nous révèle une union parfaitement structurée entre les éléments «air» et «terre». Sans doute l'une des plus belle révélation de la flore malgache.

L'huile essentielle d'Herbe des rois est souvent ressentie comme trop excessive et peut perturber les personnes manquant de stabilité. On lui préfère généralement son eau florale qui associe accessibilité et efficacité.

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 aussi peut 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 le macérat essentiel de Centella. Son action révulsive peut être mise à profit dans le cadre de massages anti-inflammatoires 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 parties aériennes

L'Issa est un arbuste de la famille des Anacardiacées. Les feuilles ont une bordure ondulée et sont disposées en hélices serrées 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 Calophylle, l'Issa forme une bonne synergie avec l'huile essentielle de Niaouli et le Famonty. Le massage peut s'effectuer tous les matins 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 Anacardiacées et développent des propriétés très 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 du Katrafay peuvent être cités : il régule le problème d'énurésie chez l'enfant (deux gouttes sur le bas ventre au coucher), apaise les inflammations cutanées, 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. L'engouement actuel pour cette plante entraîne des problématiques d'exploitations non raisonnées et d'importantes variations dans la qualité. La majorité des productions ne conduit pas aux effets subtils obtenus avec des huiles essentielles de haute qualité.

Huile essentielle Manavao®



Athroisma proteiformis (Humbert) Matff
Distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes

Endémique du sud-ouest malgache, cette herbacée de la famille des Astéracées n'a été que très peu étudiée jusqu'à alors, les usages traditionnels sont peu répandus et rarement documentés. Pourtant un nez curieux ne peut être que saisi par sa fragrance remarquable.

Les notes florales et acidulées de tête laissent place à un cœur herbacé avec des notes de chanvre et une belle amplitude boisée. Comme bon nombre d'Astéracées l'arôme et les actions thérapeutiques du Manavao sont singuliers.

Recentrage et relâchement s'expriment intensément. En libérant les émotions le Manavao apporte une profonde décontraction qui s'étend physiquement par une détente musculaire et une modération de l'activité cardiaque. Les émotions retenues sont fortement relâchées mais de façon douce et équilibrée.

Chocs émotionnels, rupture sentimentale, surmenage professionnel voir burnout apparaissent clairement dans son champ d'application de même que les difficultés à se situer, en application sur les poignets, derrière les oreilles ou en dilution dans une huile végétale en massage. Manavao signifie en malgache «le renouveau».

Une familiarité entre l'Herbe des rois et le Manavao peut être relevée. L'Herbe des rois d'un caractère plus masculin complète parfaitement sous la forme de son eau florale l'huile essentielle de Manavao plus féminine.



Huile essentielle de Maniguette fine



Aframomum angustifolium (Sonn.) K.Schum, Longozokely
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 rose ou 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 son arôme semble nous envelopper, nous pénétrer avec une grande douceur. L'huile essentielle de Maniguette fine nous rassemble, permet de nous 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.

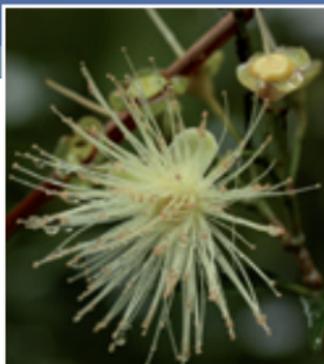
Huile du cocooning, la Maniguette fine est un soin raffiné pour renouer avec soi-même après une journée de travail par exemple ou après une période de bouleversement sentimental ou de déprime. L'huile essentielle de Gingembre papillon semble parfaitement la compléter.

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

Muscade noix sans myristicine



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 intéressée à ce végétal. Généralement décrit comme un tonique digestif développant une certaine toxicité, les propriétés et usages sont peu détaillés. On observe pour l'huile essentielle de noix de Muscade et de macis 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 on 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 l'arôme de l'huile essentielle de Muscade noix 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 en cas d'hypertension, pour diminuer les palpitations dues à un trouble du système cardiaque ou après un effort important, un choc émotionnel seul ou en synergie avec l'huile essentielle de Manavao.

Huile essentielle de Niaouli



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 blanches et mellifères.

Remède d'une grande polyvalence, le Niaouli est doué de larges propriétés antiseptiques et présente l'avantage d'une excellente 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 sont les plus adaptés. 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 des savons pour l'hygiène intime associant entre autres 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 ses propriétés protectrices cutanées ainsi que tonique circulatoire (avec l'Issa) accentuent son intérêt en cosmétique.

En sélectionnant et en préparant rigoureusement les feuilles, en distillant soigneusement et longuement, l'huile essentielle obtenue développe une grande amplitude thérapeutique et un arôme complexe et profond bien différent des standards du marché. En effet l'huile essentielle de Niaouli est généralement produite de manière intensive et distillée de façon incomplète.

Huile essentielle d'Oranger petit grain



Citrus aurantium L.
Voasary gasy
Distillation à la vapeur
d'eau des feuilles

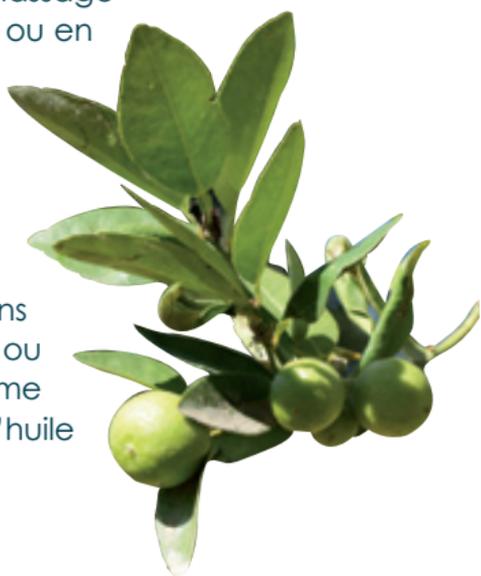
Arbuste de la famille des Rutacées. La variété utilisée pour la production de cette huile essentielle donne un fruit très acide et peu apprécié par les malgaches.

Les «petits grains» sont connus pour leurs propriétés antispasmodiques, relaxantes ce qui reste général et superficiel. Cet Oranger qui bien que se rapprochant du Bigaradier s'exprime d'une manière singulière.

Son arôme rond et peu fleuri apparaît avec un grand équilibre. L'Oranger petit grain apaise, rassure et console sans assommer. Il laisse une place à l'action, au mouvement. En déposant une goutte sur les poignets le matin ou lors de pression dans la journée, il permet de trouver le bon rythme, de se recentrer et d'atteindre calmement ses objectifs. En favorisant une douceur dans les relations avec l'autre, il améliore l'écoute, la patience et la communication. Il peut pour cela être employé en diffusion.

Chez l'enfant ses effets sont plus calmants et sédatifs, il pourra ainsi être utilisé en massage dilué dans une huile végétale ou en diffusion dans la chambre pour favoriser la détente et le sommeil.

Pour la digestion il diminue les spasmes et accompagne le traitement des inflammations digestives en massage ou par voie buccale. Il forme une bonne synergie avec l'huile essentielle de Curcuma frais.



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 comme antitranspirant, contre les infections cutanées et les mycoses (en synergie avec le macérat essentiel d'Harungana). 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 par voie buccale.

Enfin, l'arôme floral léger et vert du Palmarosa agit délicatement sur le cœur. Par rapport 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 en synergie avec la Muscade noix sans myristicine. Arôme relaxant et décontractant, le Palmarosa détend et 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.

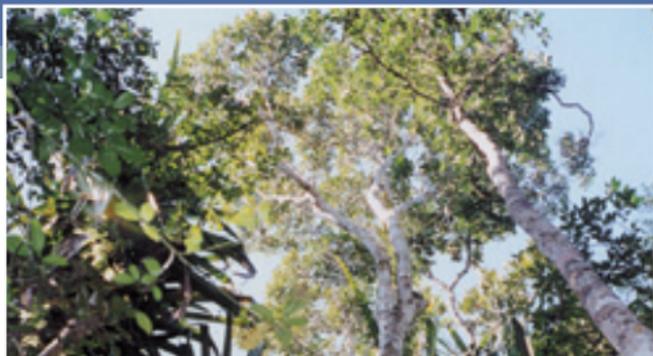
En n'ayant pas eu l'occasion de respirer une huile essentielle de Poivre on peut naturellement s'interroger si son arôme et son goût reflètent l'aspect piquant de l'épice. Il n'en est rien. Le principe aromatique recueilli lors de la distillation à la vapeur du Poivre noir développe la senteur d'un grain fraîchement moulu mais n'est ni brûlant ni irritant. Cette expression du végétal, l'huile essentielle, semble avoir dépassée 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 et en dilution dans l'huile végétale de Calophylle.

Huile essentielle de Ravensare aromatique



Ravensara aromatica Sonn., *Agathophyllum aromaticum* (Sonn.) Willd, Havoza manitra
Distillation à la vapeur d'eau des feuilles
Chémotype limonène

Arbre 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 quinzaine 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 la présence 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, 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

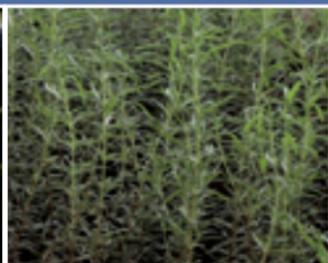
Introduit à Madagascar, le Ravintsara est un camphrier originaire d'Asie qui a développé à Madagascar une composition biochimique spécifique. Arbre de la famille des Lauracées, ses feuilles dégagent une note fraîche sans agressivité.

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 vertébrale 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 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 sa qualité. Les productions standards souvent réalisées dans des conditions inadaptées 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

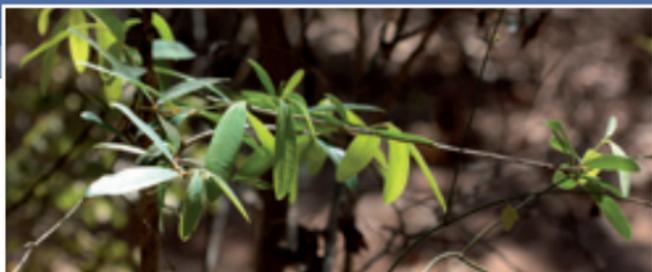
Petit arbuste de la famille des Lamiacées, les feuilles sont étroites, de couleur verte sur le dessus, et blanchâtre dessous. Les fleurs sont bleu clair à mauve. L'historique de l'introduction du Romarin à Madagascar n'est pas connu.

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, un quatrième chémotype.

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 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...

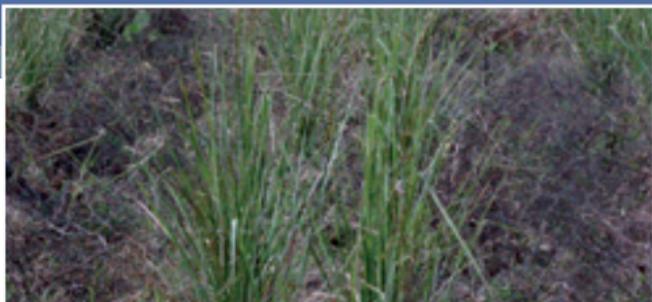
Défense contre les infections bactériennes et virales, le Saro relève efficacement les défenses immunitaires et prépare au passage de l'hiver. Il peut être employé au quotidien sur les poignets, deux à trois gouttes en dilution si nécessaire. Des applications plus larges, des embaumements et des bains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

Huile essentielle de Vétiver



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

Grande herbe de la famille des Poacées pouvant dépasser 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 Calophylle.

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 complète et extra



Cananga odorata (Lam.)
Hook.f. & Thomson
Distillation à la vapeur
d'eau des fleurs
Qualité extra et complète

A l'état sauvage, l'Ylang-Ylang est un grand arbre. En culture pour faciliter la cueillette il est étêté 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. Son arôme peut être ressenti comme écœurant, entêtant, l'Ylang-Ylang complète à l'arôme moins excessif et plus équilibré sera alors préférée.

Ce dernier aspect est une des caractéristiques 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, équilibrante, 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 pour cent. 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

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.

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



Saro

Synergie Forêt primaire

Un voyage olfactif inoubliable... pour un retour aux sources énergétiques. Cette synergie tonique et rééquilibrante du système nerveux s'applique au quotidien sur les poignets et le bas du dos. Elle peut aussi être diffusée.

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

Synergie Air

«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.

15 gouttes d'Helichryse femelle
5 gouttes de Croton geayi
3 gouttes de Romarin verbénone
2 gouttes de Géranium bourbon

Synergie Eau

«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.

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



*Cueillette du Niaouli
au domaine
d'Ambohitsara*

Synergie Terre

«Puisse 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.

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

Synergie Feu

«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 l'été.

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



Huiles végétales

Compagnons indispensables à un bon usage des huiles essentielles, l'intérêt des huiles végétales est multiple. Pour la dilution des huiles essentielles, les soins de la peau, la pratique des massages, la formulation de cosmétiques maison, l'ingestion des huiles essentielles ou tout simplement pour leurs usages culinaire et diététique. Il m'a donc semblé naturel de compléter cette nouvelle édition avec une présentation d'huiles végétales plus fournie. Soulignons la présence d'huiles obtenues à partir de graines européennes. Dans le cadre de mon activité d'huilier je presse des graines d'origine non malgache qui tant sur le plan cosmétique qu'alimentaire me semblent complémentaires aux productions de la Grande-Ile.

Lorsque qualité des matières premières, du matériel d'extraction et savoir faire sont réunis, la production artisanale d'huiles végétales se distingue nettement des process industriels du point de vue diététique, organoleptique et cosmétique. La différenciation qualitative se construit par une sélection rigoureuse des graines avec des terroirs à privilégier, nécessairement issues de cultures sans intrants chimiques, ayant subi un tri rigoureux et un stockage dans les meilleures conditions. Pour le pressage il faut veiller à préserver aux mieux l'intégrité de la graine, sa constitution originelle pour révéler tout son potentiel.

La température de presse est particulièrement importante, la garantie «pressage à froid» est une information clé mais celle ci peut dépasser 60°C par un échauffement mécanique tout en conservant cette appellation. Contrairement à un pressage à 30°C les caractéristiques gustatives, diététiques et cosmétiques peuvent significativement varier. Les étapes post-pressage (filtration, type d'emballage, conditions de stockage...) relèvent d'une importance majeure auxquelles il faut ajouter la fraîcheur. En effet les huiles végétales sont généralement fragiles, sujettes à l'oxydation. Il est donc primordial de privilégier des huiles végétales extra vierges et fraîches, issues d'une production artisanale rigoureuse.



Huile végétale d'Amande douce

Prunus dulcis (Mill.) D.A.Webb

L'huile d'Amande douce s'applique pure sur le corps et le visage. Elle apaise les peaux sensibles, réactives, irritées et les peaux fragiles des nourissons. Recommandée notamment pour la dilution des huiles essentielles de Famonty et lary.



Huile végétale de Baobab

Adansonia grandidieri Baill.

Extra nourrissante, adoucissante et protectrice, l'huile de Baobab est idéale pour les peaux très sèches et fragiles ainsi que pour les soins des cheveux secs. Elle combine un fort pouvoir de couvrance et d'hydratation avec une pénétration cutanée rapide. A une température ambiante inférieure à 20°C, l'huile de Baobab tend à se figer.



Huile végétale de Chanvre

Cannabis sativa L.

Sur le visage et le corps elle nourrit et protège les peaux sèches. Pour les soins des cheveux elle redonne brillance, vigueur et douceur en l'associant notamment avec l'huile essentielle d'Ylang-Ylang complète ou de Romarin verbénone. Elle s'utilise aussi en cuisine pour l'assaisonnement des crudités ou en filet sur les plats pour sa saveur généreuse et son équilibre en oméga 3 et 6.



Huile végétale de Noisette

Corylus avellana L.

Par sa pénétration cutanée rapide et profonde elle est l'une des huiles végétales les plus appréciées pour la dilution des huiles essentielles. Elle s'emploie aussi pour les soins du visage et les soins des peaux grasses. L'huile végétale de Noisette s'utilise de plus en cuisine pour l'assaisonnement.



Huile végétale de Calophylle

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

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

L'huile de Calophylle 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, Combava petit grain ou d'Eucalyptus citronné par exemple, l'huile de Calophylle est un bon complément par son effet anti-inflammatoire et antirhumatismal. De la même manière son action protectrice des vaisseaux sanguins enrichit les huiles de massage circulatoire.

Cautérisante, cicatrisante et régénérante, l'huile de Calophylle 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 ou un macérat essentiel à environ vingt pour cent est généralement recommandée.

Le terroir, 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 Calophylle 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 Calophylle complète de couleur jaune-vert contenant la fraction cireuse.

Macérats essentiels®

L'innovation des macérats essentiels réside notamment dans l'utilisation de l'huile essentielle de Niaouli comme support d'extraction. Une succession longue et précise de transformations (intégrant l'ajout d'huile végétale de Noisette extra vierge) permet de valoriser la capacité extractive de cette huile essentielle tout en respectant l'intégrité des plantes extraites. Ne se limitant pas à de simples supports, le Niaouli et la Noisette nourrissent, protègent, revitalisent la peau et assurent une excellente pénétration cutanée des principes des plantes extraites. L'arôme du Niaouli ne convient pas à tous, l'ajout de quelques gouttes d'huile essentielle de Géranium bourbon est possible.



Macérat essentiel d'Harungana

Extrait des feuilles de l'Harungana (*Harungana madagascariensis* Lam. ex Poir.), ce macérat essentiel contient des composants identifiés notamment dans le raisin et le millepertuis qui lui confèrent des actions cosmétiques remarquables. Particulièrement nourrissant, apaisant et tenseur, le macérat essentiel d'Harungana cicatrise, adoucit et lisse la peau sans être photosensibilisant. Recommandé pour les peaux matures, sensibles, il atténue les taches. Purifiant, il s'applique de plus sur les infections cutanées, les mycoses. S'emploie sur le visage et le corps seul ou associé aux huiles essentielles de Famonty, Géranium bourbon ou lary.



Macérat essentiel de Centella

La Centella asiatica améliore la guérison des plaies et augmente la production de collagène. Des études révèlent ses propriétés cicatrisantes, son action sur l'insuffisance veineuse, les vergetures ainsi que sur les pathologies cutanées chroniques, l'eczéma, le psoriasis. Le macérat essentiel de Centella s'applique quotidiennement sur le visage et le corps pour régénérer, revitaliser et raffermir votre peau.

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 pour cent d'huile essentielle dans une huile végétale.

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



Calophylle

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 52 indiquent le mélange d'huiles essentielles qui devra ensuite être dilué à cinq ou dix pour cent 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.



Cueillette
de Citronnelle
à la Ferme
de Mahatsinjo

Finesse : silhouette et appétit

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

Huiles essentielles : Palmarosa 70%, Vétiver 20%, Citronnelle à myrcene 10%. Sur une base d'huile végétale (Noisette, Amande douce, Baobab, Chanvre...) et de Calophylle.

Fluidité : jambes lourdes

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

Huiles essentielles : Niaouli 40%, Issa 25%, Katrafay 25%, Famonty 10%. Sur une base d'huile végétale (Noisette, Amande douce, Baobab, Chanvre...) et de Calophylle.

Mouvements : muscles et articulations

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

Huiles essentielles : Katrafay 45%, Iary 30%, Croton geayi 15%, Gingembre frais 10%. Sur une base d'huile végétale (Noisette, Amande douce, Baobab, Chanvre...) et de Calophylle.

Oxygénation : protection et respiration

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

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

Relaxation : stress et anxiété

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

Huiles essentielles : Croton geayi 45%, Saro 30%, Géranium bourbon 25%. Sur une base d'huile végétale.



Eaux florales de Madagascar

A la sortie du réfrigérant 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 parfois rapidement sa charge aromatique, se dégrade au fur et à mesure de la distillation ou pour certaines plantes se modifie de façon étonnante en fin d'extraction. Sachant que sur une même distillation le distillateur 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 ne 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.

Les eaux florales contiennent des composants aromatiques hydrophiles (qui se lient à l'eau) naturellement présents dans la plante et d'autres issus de l'hydrolyse de l'huile essentielle. Dans l'objectif d'obtenir des eaux florales de qualité thérapeutique il est nécessaire de limiter la présence de ces derniers à l'intérêt thérapeutique parfois contestable et d'origine non naturelle. Cela passe par une sélection réduite de la quantité d'eau florale prélevée à chaque distillation qui peut être connue de l'utilisateur par l'indication du rapport de distillation : quantité de plante distillée / eau florale conservée. Le rapport un pour un, c'est à dire un kilogramme de plante pour un litre d'eau florale aujourd'hui avancé comme une référence de qualité devrait être dans de nombreux cas remis en question pour tendre vers une sélection plus limitée variable sur chaque plante et donc un rapport plus élevé. Les eaux florales ainsi obtenues sont plus concentrées, plus efficaces et composées de la fraction la plus hydrophile que l'on peut considérer comme plus digeste et en meilleure adéquation avec la peau.



*Distillerie
de la Ferme
de Mahatsinjo*

De façon très générale les eaux florales semblent agir à un niveau moins élevé, moins subtil que les huiles essentielles notamment sur le psychisme. 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 souvent 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 cosmétiques maison, elles peuvent rentrer dans la composition de crèmes, de shampoings, de masques ou encore pour la formulation de savon.

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'un millilitre deux fois par jour avant le repas est suffisante pour des eaux florales concentrées et peut être réduite pour les personnes plus réactives et les enfants. Choisir des flacons munis d'un spray pour un dosage plus facile : environ huit pressions du spray correspondant à environ un millilitre.

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 un an après l'achat. Cette durée concerne uniquement les eaux florales de qualité thérapeutique et concentrées qui ont correctement été produites, conditionnées, transportées et stockées.



Eau florale de Cannelle écorce

Avec un arôme sucré moins aiguë et piquant que l'huile essentielle, la chaleur intense de la Cannelle semble atténuée 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. En effet la fraction aromatique est particulièrement élevée lorsque cette eau florale est produite dans de bonnes conditions. Elle doit s'appliquer avec prudence sur la peau en ne la conseillant pas en usage cosmétique comme un produit de beauté mais comme une lotion de traitement des infections cutanées résistantes.

En interne en cure de trois semaines environ huit pressions du spray matin et soir est un dosage correct pour relancer l'immunité, protéger contre les infections virales et réguler la glycémie. A diluer dans un verre d'eau, un jus de fruit ou de légumes. L'écorce de Cannelle utilisée lors de la distillation ne doit pas avoir été volontairement trempée avant extraction comme cela se pratique couramment au risque de développer un arôme acide, gras et parfois des céphalées lors d'un usage en interne prolongé.



Eau florale de Citronnelle à myrcene

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

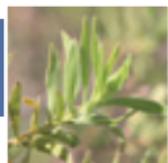
En associant huit pressions du spray à un verre d'eau ou un jus de fruit avant ou entre les repas, l'eau florale de Citronnelle limite l'appétit, tempère les désirs de grignotage. Son arôme fruité nous invite à l'incorporer dans des cocktails de fruits ou de jus de légumes.



Eau florale d'Eucalyptus globulus

Avec un arôme frais, profond et généreux lorsque la qualité des feuilles et de la distillation sont optimales, l'eau florale d'Eucalyptus globulus est purifiante et vivifiante en application cutanée. Conseillée pour les peaux à tendance grasse, elle a une excellente tenue cutanée.

Elle s'emploie aussi en interne en pulvérisation pure directement dans la bouche ou en dilution dans un verre d'eau en cas d'encombrement des voies respiratoires notamment des bronches avec l'avantage d'être bien plus digeste que 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 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, quatre à huit pressions du spray 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®

Qualifiée de «spray d'urgence» de l'aromathérapie, l'eau florale d'Herbe des rois s'utilise dès les premiers signes de stress, d'anxiété ou suite à un choc émotionnel. Elle rééquilibre profondément et durablement le système nerveux et favorise la concentration ainsi que la méditation. Sous forme de cure elle est conseillée deux fois par jour (huit pressions dans un verre d'eau à boire avant le repas) accompagnée de quelques pulvérisations dans la bouche au cours de la journée. Sans contre-indication l'eau florale d'Herbe des rois peut s'employer à tout âge.



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 rhume, bronchite ou grippe à raison d'environ huit pressions du spray diluées dans un verre d'eau deux fois par jour avant le repas.

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



Eau florale de Romarin verbénone

C'est l'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 hé-

patique dont la puissance doit être prise en compte. Contre exemple de la définition «adoucie» des eaux florales, l'absorption de l'eau florale de Romarin verbénone doit se limiter à huit pressions du spray trois fois par jour en cure maximum de trois semaines.





Eau florale de Vetiver

L'eau florale de Vétiver développe un arôme caramélisé qui nous invite à l'usage interne. Les troubles digestifs liés à l'accumulation du stress et de la nervosité pourront être apaisés tout en favorisant la décontraction et la qualité du sommeil. Avant le coucher huit pressions du spray dans un verre d'eau en cure de trois semaines ou plus.

En cosmétique l'eau florale de Vetiver est une lotion calmante pour les peaux réactives et irritées. Elle convient notamment en après rasage.



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 maison.



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.



Tisanes

L'usage des tisanes est tout à fait complémentaire à l'aromathérapie. Elles s'intègrent facilement à la vie quotidienne, un instant de plaisir et parfois de partage. Pour les plantes ci-dessous l'infusion sera préférée à la décoction. Placer la plante dans une théière avec un couvercle ou une tasse recouverte d'une sous tasse, verser de l'eau frémissante, laisser infuser plusieurs minutes, filtrer et boire de préférence chaud.

Ecorces brutes de Cannelle

Cinnamomum zeylanicum Nees, Cannelle de Ceylan

Il faut tout d'abord différencier la Cannelle de Chine (espèce *cassia* plus délicate à l'usage en raison d'un taux élevé de coumarines) de la Cannelle de Ceylan (espèce *zeylanicum*). A Madagascar c'est cette dernière qui est valorisée avec une grande disparité de qualité suivant la région de récolte, la maturité, le mode de préparation, de séchage et de stockage. Dans les écorces brutes issues d'arbres âgés (se reconnaissant par leur épaisseur) l'arôme est particulièrement sucré, suave et rond. Avec des remarquables propriétés réchauffantes, toniques générales et immunitaires, antibactériennes et antivirales la Cannelle de Ceylan accompagne idéalement les refroidissements et les périodes de fatigue. Elle régule de plus le taux de cholestérol et de glucose. Les écorces brutes de Cannelle se préparent en laissant la plante infuser minimum cinq minutes jusqu'à plusieurs heures (légèrement réchauffer si nécessaire). Boisson chaude du petit déjeuner, l'infusion peut aussi se réaliser dans une bouteille isotherme à boire tout au long de la journée.

Feuilles sèches de *Centella asiatica*

Centella asiatica (L.) Urb, Hydrocotyle asiatique, Talapetraka

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. On note des effets légèrement diurétiques et digestifs qui viennent, avec ses propriétés

sédatives, approfondir son action sur les pathologies cutanées chroniques, l'eczéma, le psoriasis. Remarquons aussi son usage dans le cadre de cure d'amincissement. En usage interne les feuilles entières, correctement séchées, de couleur verte doivent être préférées à la poudre, aux gélules et extraits. En cosmétique pour ses excellentes propriétés cicatrisantes et régénérantes vous pouvez incorporer les feuilles réduites en poudre à vos cosmétiques maison ou appliquer un macérat essentiel de Centella.

Feuilles sèches de Citronnelle

Cymbopogon citratus (DC) Stapf, Veromanitra.
Chémotype myrcene

Tisane la plus consommée à Madagascar, l'infusion de Citronnelle est appréciée pour ses vertus digestives notamment lorsque les repas sont très espacés par les travaux aux champs. Elle modère l'appétit et on lui confère des vertus apaisantes sur les inflammations articulaires ainsi que pour favoriser l'endormissement.

La dénomination Citronnelle englobe différentes espèces et chémotype qui ne doivent pas thérapeutiquement être confondus. Pour les propriétés présentées le chémotype myrcene est à sélectionner en choisissant des copeaux de feuilles épaisses. En observant la plante on constate en effet que la partie basse des feuilles formant des gaines est bien plus aromatique que la feuille entière.

Feuilles sèches d'Eucalyptus globulus

Eucalyptus globulus Labill, Kininim-potsy, Gommier bleu

En cas d'affection des voies respiratoires l'infusion des feuilles d'Eucalyptus globulus est employée couramment pour son action expectorante et antiseptique. Les feuilles des jeunes rameaux sont rondes et les plus anciennes allongées. Contrairement aux recommandations des normes il est préférable de choisir des feuilles juvéniles, arrondies. D'un arôme plus fin et d'une action thérapeutique plus équilibrée, trois à quatre feuilles suffiront pour une grande tasse de tisane. Vous pouvez les associer aux écorces brutes de Cannelle accompagnées de miel.



Synthèse

Les présentations synthétiques des propriétés et applications des huiles essentielles et eaux florales s'accordent difficilement avec une approche rigoureuse. A trop vouloir classer et ordonner dans des ensembles, on ne peut saisir la singularité, le génie propre à chacune. Néanmoins pour progresser dans l'aspect pratique de ce guide cette nouvelle version se voit augmentée d'une classification par domaine d'application ci-dessous ainsi qu'une synthèse des usages sur le psychisme et les émotions page suivante. Le lecteur averti pourra me faire le procès mérité de leurs superficialités.

Système digestif : Gingembre frais, Curcuma frais, Croton geayi, HE EF et TI de Citronnelle à myrcene, HE et EF de Romarin verbénone, Palmarosa, Vétiver, Poivre noir

Système locomoteur : Katrafay, Combava petit grain, Eucalyptus citronné, Croton geayi et cotoneaster, Gingembre frais, Citronnelle à myrcene, Poivre noir, HV de Calophylle, HM Mouvements

Système cardiovasculaire : Manavao, Ylang-Ylang, Muscade sans myristicine, Palmarosa

Système circulatoire : Issa, HE et EF de Famonty, Baie rose, Niaouli, HV de Calophylle, TI et ME de Centella asiatica, HM Fluidité

Système respiratoire : Hélichryse femelle et mâle, lary, Saro, HE et EF de Ravintsara, Niaouli, Eucalyptus globulus, HE et EF de Romarin verbénone, Croton geayi, HM Oxygénation

Soins de la peau : HE et EF de Géranium bourbon, HE et EF de Palmarosa, lary, Niaouli, HE et EF de Famonty, HE et EF de Katrafay, HV de Calophylle, TI et ME de Centella asiatica, ME d'Harungana, EF de Romarin verbénone, d'Ylang-Ylang, de Vétiver

Système immunitaire : Saro, HE EF et TI de Cannelle écorce, Ravintsara, HM Oxygénation

Système nerveux : HE et EF d'Herbe des rois, Manavao, Gingembre papillon, Maniguette fine, Saro, Oranger et Combava petit grain, Ravensare aromatique, TI de Centella asiatica, HM Relaxation...

Une synthèse sur les déséquilibres psychiques et les troubles qui en découlent manque d'exactitude dès lors qu'elle ne prend pas en compte la source des symptômes. La difficulté à s'endormir peut par exemple avoir de multiples origines qui orienteront le choix de l'huile essentielle. Le format réduit de cet ouvrage ne permet pas ces développements. Reportez-vous aux descriptifs pour plus de détails sur les effets et modes d'utilisations possibles.

Agressivité, colère : Croton geayi, EF d'Herbe des rois

Angoisses, peurs : Croton geayi et cotoneaster, Hélichryse faradifani, Manavao

Anxiété : Muscade sans myristicine, Maniguette fine, EF d'Herbe des rois, TI de Centella asiatica, HM Relaxation

Baisse de moral : Saro, Katrafay, Gingembre papillon, Croton geayi, Cannelle écorce

Cauchemars : Maniguette fine, Vétiver, EF d'Herbe des rois

Concentration : Romarin verbénone, Hélichryse femelle, Saro, SY Air, TI de Centella Asiatica

Confiance en soi : Gingembre papillon, Katrafay, Saro, SY Forêt primaire, SY Terre, Cannelle écorce, Citronnelle à myrcene

Courage : Katrafay, Saro, Cannelle écorce

Dépression : Gingembre papillon, Maniguette fine, EF d'Herbe des rois, Manavao, SY Forêt primaire, TI de Centella asiatica

Ecoute de l'autre, empathie : Oranger petit grain, SY Feu, Ylang-Ylang

Endormissement : Maniguette fine, SY Eau, Combava et Oranger petit grain, TI Citronnelle, Manavao

Enracinement : Vétiver, SY Terre, Gingembre frais, Curcuma frais

Insomnie, profondeur du sommeil : Maniguette fine, Combava petit grain, Vétiver, Katrafay

Intuition : HE et EF d'Herbe des rois, Hélichryse femelle, Saro, SY Air

Lâcher prise : Ravensare aromatique, SY Eau, Eucalyptus citronné

Manque d'affection : Oranger petit grain, Ylang-Ylang, SY Feu

Méditation : HE et EF d'Herbe des rois, SY Air, Géranium bourbon, Saro

Oppression : Hélichryse faradifani, Manavao

Rééquilibrant : HE et EF d'Herbe des rois, Manavao, Gingembre papillon, Saro, Oranger petit grain

Tristesse : Maniguette fine, Citronnelle à myrcene

Traumatisme psychologique : EF d'Herbe des rois, Manavao, Famonty, Croton geayi et cotoneaster, lary

HE : huile essentielle. EF : eau florale. HM : huile de massage. ME : macérat essentiel. TI : tisane, SY : synergie d'huiles essentielles



Distillerie de la Ferme de Mahatsinjo - Madagascar

Madagascar et l'aromathérapie sont devenus en quelques années intimement liés 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'application 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 a 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 pour une aromathérapie phénoménologique.

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