

Introduction à l'aromathérapie

Par Églantine Vignon, herboriste et aromathérapeute

Familles biochimiques



Phénols

- Anti-infectieux très puissant à large spectre, stimulants, bactéricides, viricides, fongicides, parasitocides, immunostimulants, hypertensifs
- Transmet chaleur, force, énergie et courage. Donne un coup de fouet.
- Carvacrol, thymol, eugénol, chavicol
- Origanum compactum, thymus, eugenia caryophyllis, Piper nigrum
- Dermocaustique. Ne pas utiliser pure sur la peau. Ne pas utiliser de manière prolongée par voie orale.

Monoterpénols ou alcools monoterpéniques

- Toniques généraux et nerveux, anti-infectieux puissant à large spectre, bactéricides, viricides, fongicides, parasitocides, immunomodulants
- Transmet équilibre et sérénité. Harmonise et tonifie le système nerveux.
- Geraniol, linalol, borneol, citronellool, menthol
- *Cymbopogon martinii*, *pelargonium asperum*, *Lavandula angustifolia*, *Thymus saturoides*, *Mentha x piperita*
- Plus abondants, très bien tolérés. Sécuritaire pour les enfants.

Sesquiterpénols et Diterpénols

- Toniques spécifiques (cardiotonique, phlébotonique, etc.), hormone-like, décongestionnants veineux et lymphatique
- Équilibrants, transmet harmonie et stabilité aux personnes stressées et maîtrisant mal leurs émotions.
- Viridiflorol (Ses), santalol (Ses), globulol (Ses), bisabolol (Ses), sclaréol (Di), sempervirol(Di)
- *Melaleuca quinquinervia cineolifera*, *Salvia officinalis*, *Santalum album*, *Eucalyptus globulus*, *Matricaria recutita*, *Salvia sclarea*, *Cupressus sempervirens*
- Bien tolérés

Phénols méthyls éthers

- Antispasmodiques, antalgiques, anti-inflammatoires,
- Rééquilibrant nerveux, lâcher prise, redonne les idées claires.
- Chavicol m.e (estragole), Eugenol m.e., Carvacrol m.e., Artemisia dracunculus, Pimpinella anisum, Laurus nobilis, Ocimum basilicum
- Peuvent provoquer irritation chez certaines personnes en application pure

Acides (traces)

- Anti-inflammatoires très puissants, spasmolytiques
- Détend et conduit au lâcher-prise.
- Acide géranic, acide citronellic
- Santal album, Juniperus communis
- Bien tolérés. Les hydrolats sont riches en acides.

Esters

- Anti-inflammatoires, sédatifs, antispasmodiques, antalgiques, anxiolytique,
- Crée enthousiasme et combat le stress. Dissout les peurs et les angoisses. Calmant et harmonisant
- -ate de -yle, acétate de linalyle, acétate de terpényle
- *Lavandula angustifolia*, *Laurus nobilis*, *Salvia sclarea*, *Cananga odorata*
- Bien tolérés

Oxydes

- Expectorants, décongestionnants, digestifs, antiviraux, antiparasitaires, antifongiques
- Manque de patience et de réflexion.
- 1,8 Cinéole, linaloxyde
- *Euclayptus radiata*, *Hyssopus officinalis*
- Bien tolérés

Cétones monoterpéniques ou monoterpé-nones

- Mucolytiques, lipolytiques, anti-hématomes (anticoagulantes), cicatrisantes, antivirales, parasitocides, cholagogues, cholérétiques, régénérateur foie et pancréas
- Active le 3e œil et amène de la clarté au niveau spirituel.
- -one, thujone, verbénone, pipéritone, carvone, bornéone
- Rosmarinus officinalis verbenoniferum, Carum carvi
- Neurotoxiques et abortifs. Éviter avec les enfants, les femmes enceintes et allaitantes. Pas de contre-indications par voie olfactive.

Lactones

- Mucolytiques, expectorants, anticoagulants, antispasmodiques
- Ouvre l'esprit et lui donne de la clarté.
- Alanto-lactone, costunolide
- Inula graveolens, Laurus Nobilis
- Peut-être allergisant par voie cutanée. Utiliser avec précaution en interne quand plus de 3%.

Coumarines

- Anticoagulantes, antispasmodiques (Ammi visnaga), hypotensives
- Apaise, détend, calme. Joie de vivre, bonne humeur, créativité, intuition, communication
- Coumarines, visnadine, limettine, bergamotine
- Cinnamomum verum (éc.), Citrus limonum (z.), Ammi visnaga
- Photosensibili-santes. Les essences de mandarine et d'orange douce ne sont pas photosensibilisantes.

Phthalides

- Stimulants hépatorénaux, antibactériens, antifongiques, aphrodisiaques
- -lide, sédanolide
- *Apium graveolens*
- Aucune contre-indications

Aldéhydes aromatiques

- Anti-inflammatoires majeurs, spasmolytiques
- Équilibre le système nerveux, apaise les peurs. Détend et amène au sommeil (diluer 50% dans de l'huile végétale).
- Calmants, bien tolérés par voie cutanée : benzal-déhyde, citral, géraniol. N'apaise pas et très irritant pour la peau : cinnamal-déhyde
- Eucalyptus citriodora, Cymbopogon flexuosus, Cinnamomum verum et cassia (irritant)
- Attention à la dermocausticité. Variable selon le type d'aldéhyde.

Monoterpènes

- Toniques et stimulants, cortisone-like, lymphotoniques, décongestionnants, expectorants, désinfectants atmosphériques
- Dissout les peurs et transmet force, courage et confiance pour faire face aux aléas de la vie.
- Alpha et beta pinène, camphène, limonène, phellandrène, sabinène
- Pinus sylvestris, Picea mariana, Citrus limonum (z.)
- Parfois dermocaustiques(dilution). Privilégier la voie olfactive et dans une moindre mesure la voie orale.

Sesquiterpènes

- Anti-allergiques, anti-histaminique, anti-inflammatoires, phlébotoniques, lymphotoniques, hémostatiques, immunostimulants
- Aide à percevoir et à comprendre les mondes subtils et invisibles. Dissout les blocages et la rigidité, apaise, détend et équilibre le système nerveux.
- Alpha et beta caryophyllènes, chama-zulène
- *Boswellia carterii*, *Tanacetum annuum*, *Pogostemon cablin*, *Cananga odorata*
- Bien tolérés. Concentration minime.

Merci pour votre attention !

Si vous avez des questions n'hésitez pas à les poser dans le cours!

Bonne lecture et écoute!