



L'arolle et le mélèze :

Deux conifères emblématiques de nos régions.

Ces deux arbres font partie de la famille botanique des Pinacées et du sous-embranchement des Gymnospermes ou conifères. Les huiles essentielles de conifères (pin, sapin, épicéa, pruche, douglas, épinette, mélèze...) ont en commun de **stimuler les forces physiques de l'individu, de faciliter tous les échanges gazeux au sein de l'organisme** (poumons-sang et sang-cellules). Ce sont **d'excellents assainissants de l'air ambiant** et de **bons immunostimulants**.^[1]

L'arolle et le mélèze possèdent tous deux des huiles essentielles riches en monoterpènes. Les propriétés générales de cette famille chimique sont : **tonique et stimulant général, immunostimulant, lymphotonique, anti-dépresseur, mucolytique léger, antalgique, stimulant des cortico-surrénales et anti-infectieux**.^[2] Selon le Dr. P. Goeb^[3], les monoterpènes sont avant tout d'excellents **décongestionnants des fibres veineuses, pulmonaires** (muqueuse respiratoire) et **articulaires** ainsi que des **restructurants des fibres musculaires**.

En résumé, les HE monoterpéniques de conifères sont indiquées en cas de **fatigue, phlébite, insuffisance veineuse, rhumatismes, douleurs articulaires et musculaires, infections ORL et bronchiques**.

La composition des HE dépend fortement des conditions climatiques dans lesquelles ont poussé les plantes. Le biotope de l'étage subalpin (sous les alpages) offre un ensoleillement exceptionnel et un milieu très peu touché par les différentes formes de pollution (agricole, industrielle). Les plantes sauvages de montagne nous offrent donc **des huiles essentielles d'une qualité supérieure** de par leurs conditions de vie particulières.

Du point de vue énergétique, les conifères font partie du cinquième chakra, le chakra de la communication, de l'interaction et de la créativité.

L'arolle, Pinus cembra

Huile essentielle issue de rameaux avec aiguilles

Bien que l'HE d'arolle n'ait pas encore fait l'objet d'un grand nombre de recherches médicales, elle a déjà fait ses preuves dans les remèdes traditionnels populaires.

Au niveau physique, sa forte teneur en monoterpènes (plus de 50 % d'alpha-pinène et environ 15 % de beta-phellandréne) confère à l'arolle un tropisme essentiellement **respiratoire** et des propriétés **antiseptiques** et **expectorantes**.^[5] Elle est efficace lors de toux, toux sèches, quintes de toux et coqueluche^[6]. Son parfum unique rappelle celui des sommets alpins et purifie l'atmosphère.

Au niveau énergétique, ce robuste montagnard, donne **force** et **courage** afin d'affronter au mieux les situations extrêmes. Il nous aide à rester ancré dans la réalité sans être ébranlé par les intempéries qui s'abattent sur nous. C'est la force tranquille. Il pourrait nous aider à retrouver un rythme cardiaque régulier et lent. Selon Marc Ivo Böhning, cet arbre ne se disperse pas et prend son temps. Il calme les Vatas.

Comment utiliser l'HE d'arolle :

C'est une HE idéale à utiliser en **diffusion** ou sous forme de **spray d'ambiance**. Traditionnellement, on utilisait son bois car il avait la réputation d'être insectifuge, cette HE pourrait être efficace pour éloigner les insectes indésirables (mites, ...).

Hydrolat d'arolle :

L'HA possède des propriétés similaires à celle de l'HE mais non identiques. Son action beaucoup **plus douce** rend son utilisation facile. On peut l'utiliser sous forme de lotion antiseptique nettoyante au niveau de la peau du visage, son parfum agréable laisse une sensation de fraîcheur et de pureté. Les HA sont bien tolérés par la peau et les muqueuses. Ils peuvent être utilisés sans risque en cuisine et peuvent se mélanger à de l'eau (environ 1 cuillère à café pour un verre d'eau de 2 dl) afin d'en faire une boisson aromatique et rafraîchissante. L'HA est intéressant au niveau énergétique car il contient certaines substances de l'HE en plus diluées (de 1 ‰ à 1 ‰), on peut par exemple l'incorporer à l'eau du bain afin de profiter de ses vertus.



Le mélèze, Larix decidua

Huile essentielle issue de rameaux avec aiguilles

Ses propriétés au niveau physique sont : **antiseptique, anti-infectieux** (pneumocoques) et **neurotonique** (recharge apportant un état de relaxation)^[2, 6]. Selon Marc Ivo Böhning^[4], c'est un **antiseptique pulmonaire et génito-urinaire**, un **anti-tussif** ainsi qu'un **immunostimulant**. Sa composition chimique est plus complexe que celle de l'arolle, il contient majoritairement des monoterpènes (alpha et bêta pinènes), mais également des sesquiterpènes (germacrène) et des esters (acétate de bornyle). Son parfum nous plonge dans l'univers des forêts alpines.

Son utilisation est indiquée en cas de **bronchite, pneumonie, fatigue nerveuse** ou encore **dystrophie osseuse**^[2]. Elle a un effet bénéfique sur les **rhumatismes** de la personne âgée et aide à retrouver la mobilité articulaire^[6].

Au niveau énergétique, l'HE de mélèze amène au **centrage**, à la **verticalité**, elle défatigue et est un **excellent antidépresseur**. Elle permet de lâcher l'ancien tout en conservant ses racines, de garder la mémoire tout en se laissant muer régulièrement pour faire renaître du nouveau. Le mélèze nous guide vers la **confiance**, la **renaissance**. C'est l'arbre de l'**optimisme**, de la **solidité** et de l'**adaptation**^[4].

Comment utiliser l'HE de mélèze :

L'HE de mélèze a des propriétés vivifiantes et stimulantes très appréciées après une journée de travail harassante, elle sera donc **idéale en bain** et convient très bien à une utilisation en **sauna**. Elle est adaptée aux **huiles de massages** surtout lors de douleurs rhumatismales, articulaires ou musculaires (après le sport par exemple). Elle est très agréable en **diffusion** pour son parfum boisé et ses propriétés assainissantes. On peut également l'intégrer à un mélange d'huiles essentielles pour **inhalation** ou la diluer dans une huile végétale pour l'appliquer en **friction** en cas de toux ou bronchite.

Hydrolat de mélèze :

L'HA possède des propriétés similaires à celle de son HE mais non identiques. Son action beaucoup **plus douce** rend son utilisation facile. On peut l'utiliser sous forme de lotion antiseptique nettoyante au niveau de la peau du visage, son parfum agréable laisse une sensation de fraîcheur et de pureté. Les HA sont bien tolérés par la peau et les muqueuses. Ils peuvent être utilisés sans risque en cuisine et peuvent se mélanger à de l'eau (environ 1 cuillère à café pour un verre d'eau de 2 dl) afin d'en faire une boisson aromatique et rafraîchissante. L'HA est intéressant au niveau énergétique car il contient certaines substances de l'HE en plus diluées (de 1 ‰ à 1 ‰), on peut par exemple l'incorporer à l'eau du bain afin de profiter de ses vertus.

Précautions d'emploi des huiles essentielles :

En général, les HE monoterpéniques ne présentent pas de toxicité si elles sont utilisées de façon appropriée. Il faut cependant noter que les terpènes peuvent occasionner des réactions cutanées telles que des rougeurs ou des irritations^[5]. En cas de problèmes de ce type, vous pourrez atténuer ces effets indésirables en diluant au préalable les HE dans une huile végétale. En outre, il est vivement conseillé de tester votre sensibilité avant l'application de ces HE sur une petite partie du corps (le pli du coude par exemple). Il est évident que les personnes allergiques doivent être particulièrement prudentes. La voie interne n'a ici pas de réel intérêt étant donné que les HE monoterpéniques sont essentiellement utilisées lors de problèmes respiratoires et/ou musculaires/articulaires. Nous déconseillons donc l'ingestion des ces HE qui pourrait avoir sur du long terme des effets néfastes sur les reins et les intestins^[5]. Préférez un emploi externe comme la diffusion, les massages ou les bains.

Ces conseils ne peuvent en aucun cas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Consultez votre médecin ou demandez conseil à un·e pharmacien·ne en cas de doute.

Références :

[1] <http://arboreiki.celeonet.fr/articles/art-de-vivre/aroma/huiles-essentiels/sapin/>

[2] Pierre Franchomme, Daniel Penoël, *L'aromathérapie exactement*, Roger Jollois, 2001.

[3] Philippe Goeb, *Aromathérapie, les huiles essentielles peu connues*, séminaire LRK, 2010.

[4] Marc Ivo Böhning, aromathérapeute et auteur d'ouvrages de référence, *Communication personnelle*.

[5] François Couplan, *Se soigner avec les plantes de nos montagnes*, Editions du Belvédère, 2012.

[6] Michel Faucon, *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale*, Editions Sang de la Terre et Médial, 2012