

## L'Huile Essentielle du mois

Deuxième trimestre

### Tanaisie annuelle

*Tanacetum annuum*

**Famille botanique :** Astéracées

**Origine :** Maroc

**Molécules aromatiques :** Monoterpènes , Sesquiterpènes (Chamazulène )

**Partie distillée :** Sommité fleurie

**Autres noms :** Camomille bleue (voir plus bas à la rubrique « Attention à ne pas confondre »)

#### Propriétés principales :

- Anti inflammatoire et antiphlogistique exceptionnelle
- Antiprurigineuse

#### Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Asthmes, emphysèmes +++
- Dermite irritative et allergique +++

#### Précautions :

- Déconseillée les 3 premiers mois de la grossesse
- Contre indiqué en cas de pathologies cancéreuses hormono dépendantes si utilisation intensive et prolongée

#### Posologie conseillée :

- **Voie interne :** à éviter
- **Voie externe :** oui (en dilution avec HV c'est mieux)
- **Diffusion atmosphérique :** Non (aucun intérêt)
- **Inhalation sèche :** oui , éventuellement . C'est l'usage cutané qui est à privilégier

#### Remarques :

- HE Tanaisie annuelle est une HE anti histaminique remarquable. A utiliser en curatif (et non en préventif) A appliquer derrière les oreilles et en haut de la nuque, par ex, pour stopper des allergies saisonnières ORL
- HE Tanaisie annuelle est onéreuse (entre 20 et 25 € le flacon –sauf à l'herboristerie Moreau à Perpignan où le flacon coute 17 € - provenance de chez Phytofrance : donc excellent)
- Etant donné le cout élevé de cette HE et sa puissance d'action, il est intéressant de préparer un flacon de 10 ml d'huile végétale (Nigelle à privilégier car cette HV est indiquée pour les allergies) et de l'enrichir de 10 gouttes HE Tanaisie annuelle. Se servir de ce flacon, en appliquant quelques gouttes de cette synergie, derrière les oreilles et en haut de la nuque pour stopper des allergies saisonnières, au pollen par ex, ORL en tous cas. Ou bien sur la peau si l'allergie est dermato (quelques gouttes de cette synergie sur les parties de peau qui réagissent, qui manifestent des réactions allergiques ou enflammées)  
Généralement l'effet est durable : au moins 4 heures, souvent plus  
Re appliquer quelques gouttes si nécessaire, bien entendu
- HE Tanaisie est de couleur bleue. Quand on applique des gouttes de cette HE sur la peau, la peau se colore en bleue sous les gouttes mais la couleur se dure pas. Quelques minutes après l'application, tout redevient « normal ». En diluant HE Tanaisie avec de l'HV ce souci disparaît. De plus, en la diluant dans un peu d'HV, la fragrance est moins « forte » et plus acceptable.

- Cette HE a une odeur puissante, forte, qui ne fait pas l'unanimité des nez... HE Camomille allemande aussi....
- Il serait possible d'utiliser cette HE pour décongestionner une surface de peau très enflammée par une brûlure ; en association avec HE Lavande aspic et/ou HE Camomille noble par ex
- Très souvent d'ailleurs, HE Tanaisie annuelle est associée à d'autres HE, cicatrisantes et/ou calmantes. Elle est rarement utilisée seule, sauf pour contrecarrer des manifestations allergiques, ORL (saisonniers) ou dermatologiques.
- HE Tanaisie est une HE que l'on utilise ponctuellement, sur de courtes durées et avec quelques gouttes. Ce n'est pas une HE à employer quotidiennement, ni avec des doses importantes.

**Attention à ne pas confondre :**

→ HE Tanaisie annuelle et HE Camomille allemande

HE Camomille allemande ou *Matricaria recutita* est également de couleur bleue. On l'appelle parfois HE Camomille bleue

HE Tanaisie annuelle, provenant majoritairement du Maroc, est quelquefois appelée Camomille du Maroc ou Camomille bleue !!!!!

D'où l'importance des noms latins, qui eux, en identifiant l'HE, éviteront toute confusion

**Remarque :**

HE Tanaisie annuelle et HE Camomille allemande (*Matricaria recutita*) sont proches. De par leur couleur bleue mais aussi de part de composition biochimique, de part leurs appartenances à la même famille botanique et de part leurs indications thérapeutiques bien sûr. Il est donc souvent possible de remplacer l'une par l'autre ; ou même d'associer les 2 (*ce qui est plutôt rare car elles sont voisines et onéreuses – habituellement, on en choisit une et non les 2*)