

## L'Huile Essentielle du premier trimestre

### Niaouli

#### *Melaleuca quinquenervia*

**Famille botanique :** Myrtacées

**Situation géographique :** Madagascar, Nouvelle Calédonie

**Molécules aromatiques :** Oxydes : 1,8 cinéole ; Alcools : Alpha terpinéol, terpinène 1 ol 4 ; Sesquiterpénols : Viridiflorol, nérolidol

**Partie distillée :** Feuille

**Autres noms :** Goménol, Melaleuca viridiflora

#### **Propriétés principales :**

- Anti bactérien sélectif
- Fongicide
- Anti viral
- Anticatarrhal, expectorant, balsamique, encombrement bronchique, laryngite
- Radioprotecteur cutané
- Décongestionnant veineux
- Anti parasitaire

#### **Indications thérapeutiques traditionnelles :**

- Infections respiratoires catarrhales bactériennes ou virales : bronchites, rhumes, sinusites, pharyngites +++
- Herpès +++
- Infections gynécologiques +++
- Prévention de brulures par radiothérapie +++
- Plaies, acné +++

#### **Précautions :**

- Eviter l'utilisation continue de cette HE, surtout par voie orale (*contient des sesquiterpénols 20 % environ*). Aucun souci si usage ponctuel ou de quelques jours seulement.
- Il est préférable de diluer cette HE dans un peu d'huile végétale : elle peut s'avérer irritante sur la peau.

#### **Posologie conseillée :**

- **Voie interne :** 2 gouttes HE 3 fois / jour sur un support approprié
- **Voie externe :** 3 gouttes HE en frictions locales , diluées dans un peu d'HV
- **Diffusion atmosphérique :** il est préférable d'en choisir d'autres. Cette HE s'utilise davantage par voie cutanée ou par voie orale.
- **Inhalation sèche :** oui ; pourquoi pas ...

#### **Remarques :**

- HE Niaouli fait partie de la même famille botanique des Melaleuca  
Melaleuca alternifolia = Tea tree  
Melaleuca cajuputii = Cajeput  
Leurs propriétés sont souvent communes.
- HE Niaouli s'utilise en association avec HE Tea tree, localement, pour éviter les brulures par radiothérapie.
- HE Niaouli contient 20 % environ de sesquiterpénols (*œstrogène-like*) : d'où l'utilisation qui doit toujours rester ponctuelle.

- HE Niaouli a un effet, souvent, sur la peau, un peu desséchant. D'où l'intérêt de diluer les gouttes avec de l'huile végétale. **Sauf pour l'utilisation ponctuelle indiquée pour éviter les brûlures par radiothérapie.**
- HE Niaouli est tout à fait indiquée pour les rhumes, surtout quand on a le nez qui coule beaucoup. Car cette HE nettoie bien sur les fosses nasales (virus et microbes), elle diminue l'écoulement (effet asséchant), favorise la respiration.  
Il est possible de faire des inhalations pour se libérer d'un rhume : 2 à 3 gouttes (maxi) dans un bol d'eau très chaude.
- HE Niaouli fournit une HE remarquable d'efficacité et de tolérance. Elle est considérée comme une panacée (= remède universel) tant ses indications sont larges.  
Les multiples résultats obtenus par son emploi lui permettent de se classer dans les 10 premières huiles essentielles par le consommateur informé.
- Attention à une utilisation continue pour les personnes souffrant de cancers hormonodépendants.
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante.

### **Attention à ne pas confondre :**

→ HE Niaouli **ET** HE Néroli (très très différentes !!!)

### **Par Dr Paul Dupont :**

L'huile essentielle de Niaouli est tonique, stimulante et revigorante. Elle favorise le lien entre le moi psychique et la conscience, augmente la capacité respiratoire, favorise l'activité des surrénales et de l'hypophyse. Elle aide à lutter contre les influences psychiques négatives en augmentant la capacité émotionnelle de nature maturante et protectrice. Elle permet, lorsqu'on a besoin de soutien psychique et spirituel, de créer une ambiance réconfortante.

### **Par Elske Miles** (Issu de « L'aromathérapie pour les nuls »)

#### **Quand l'utiliser ?**

- En cas d'infections respiratoires chroniques avec foyer inflammatoire : sinusites, bronchites, otites, cystites
- En cas de troubles du système veineux : stases veineux, varices, hémorroïdes.

#### **Comment ?**

→ Appliquer quelques gouttes diluées directement sur le thorax et sur le dos en cas de bronchites, idem derrière les oreilles en cas d'otites, idem sur le front en cas de sinusites, idem sur le bas ventre en cas d'infections urinaires.