

## L'Huile Essentielle du troisième trimestre

### Tea tree

*Melaleuca alternifolia*

Originaire d'Australie, cet arbre au feuillage épineux et à fleurs jaunes ou pourpres se rencontre à l'état sauvage dans les zones marécageuses.

HE tea tree est une HE dont la réputation n'est plus à faire.

Elle est considérée, à juste titre, comme une valeur sûre de l'aromathérapie médicale et familiale.

Aujourd'hui, la demande énorme a permis la mise en place de plantations qui s'étendent sur des milliers d'hectares en Australie.

Les aborigènes d'Australie connaissaient bien avant nous les propriétés « antibiotiques » de ce bel arbre, appelé Arbre à thé. *Voir plus d'explications à la fin.*

Cette HE, classée dans la famille biochimique des alcools terpéniques, est impressionnante dans les possibilités qu'elle nous offre, au quotidien, et dans presque tous les domaines de notre vie quotidienne.

**Famille botanique :** Myrtacées

**Situation géographique :** Australie

**Molécules aromatiques :** Alcool : terpinène 1 Ol 4, terpinène, paracymène, alpha terpinéol. Oxydes : 1,8 cinéole

**Partie distillée :** la feuille

#### **Propriétés principales :**

- Antibactérienne puissante à **large spectre d'action**
- Fongicide    ▪ Antivirale    ▪ Parasiticide    ▪ Stimulante immunitaire et immunomodulante
- Rééquilibrant du système immunitaire.
- Protectrice cutanée, en préventif, lors des séances de radiothérapie : *voir avec les oncologues.*

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

- Infections buccales : aphoses, stomatites, abcès, gingivites +++
- Infections bactériennes ou virales des voies respiratoires supérieures ou inférieures  
→ sinusites, otites, laryngite, pharyngite, bronchite ++
- Infections urinaires et gynécologiques +++
- Mycoses cutanées, unguéales et sous unguéales ++++
- Prévention de brûlures par radiothérapie ++++
- Parasitoses cutanées (gale, teigne...) ou intestinales (lamblia, ascaris....) +++
- Blanchiment des dents +++
- Immunostimulante : stimule l'activité anti-infectieuse immunitaire.
- Acné juvénile +++

#### **Précautions :**

- Déconseillé les 3 premiers mois de la grossesse.    • Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

#### **Posologie conseillée :**

- Pour toutes les affections, le traitement par **voie externe** est idéal.

Très souvent, 3 à 4 gouttes HE Tea tree en massage sur la peau, répété 3 fois / jour pendant 5 à 6 jours, suffiront à enrayer la pathologie. Diluez ces gouttes dans un peu d'HV pour éviter les irritations cutanées.

- Complémentaire, on peut toujours en prendre par voie orale, sur un support approprié, 3 gouttes / jour pendant 5 à 7 jours.
- Diffusion atmosphérique : oui, possible ; voie d'utilisation peu fréquente (*olfactivement HE peu intéressante*)
- Inhalation sèche : possible mais peu d'intérêt.

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

Ce melaleuque de la famille des myrtacées est biochimiquement différent du :

Melaleuca quinquenervia (**Niaouli**) ou du Melaleuca cajuputi (**Cajeput**)

### **Remarques :**

▪ HE Tea tree est immunostimulante et active la croissance des végétaux. Elle « pousse la vie vers le haut », cette HE est un « engrais » naturel. → A mettre dans l'eau d'arrosage (*très peu ! et pas systématiquement !*)

*Voir tous les conseils à propos du ménage et du jardinage sur **Aromaguide ménage et jardinage**, disponible depuis la mi septembre.*

▪ Penser à HE Tea tree dans la noix de shampoing pour stimuler la croissance des cheveux.

→ Y penser aussi en cas de poux (HE parasiticide)

● **Voir la vidéo sur Youtube à propos des poux et des huiles essentielles.**

▪ HE Tea tree est agressive pour la peau : appliquée de façon ponctuelle, elle ne posera pas de problèmes car elle n'est pas dermo caustique. Mais appliquée régulièrement, elle va agresser le tissu cutané car elle est irritante pour le tissu cutané, si l'utilisation n'est plus ponctuelle (mais régulière). Ce n'est pas l'HE qu'il convient d'utiliser pour les mycoses cutanées. Il est préférable, pour une utilisation quotidienne, d'utiliser HE Lavande aspic ou HE Laurier noble.

▪ HE Tea tree n'est pas un perturbateur endocrinien, employé par voie externe ou voie interne sur des courtes périodes à des doses pondérales.

### **Au quotidien :**

▪ HE Tea tree conservera un peu plus longtemps les bouquets de fleurs coupées (*1 à 2 gouttes dans le vase avec l'eau –mélangées avec un tout petit peu de tensio actif comme le liquide vaisselle par ex*) → *expérience d'une très gentille participante !!!*

▪ HE Tea tree possède des propriétés désinfectantes et anti fongiques : y penser dans l'eau de la serpillère (*ou de la « toile », comme ils disent à Perpignan....*), ou encore pour le nettoyage des moisissures d'une salle de bain, ou à incorporer dans les produits ménagers naturels : vinaigre etc.....

● **Voir tous les conseils à propos du ménage et du jardinage sur **Aromaguide ménage et jardinage**, disponible depuis la mi septembre.**

### **Dermatologie :**

▪ HE tea tree appliquée sur un bouton naissant l'empêchera d'évoluer.

▪ Pour l'acné : 2 gouttes HE Tea tree dans un masque (argile blanche) 2 à 3 fois/ semaine (maxi)

▪ Pellicules : 2 gouttes HE Tea tree dans la dose de shampoing habituel  
(*Plutôt pour les pellicules sèches. Pour les pellicules grasses : HE Niaouli*)

▪ Mycoses unguéales : 1 goutte HE Tea tree sur l'ongle concerné tous les jours jusqu'à ce que l'ongle sain repousse (*et même 1 mois après si possible*)

▪ HE Tea tree appliquée sur une plaie qui a du mal à guérir → active la cicatrisation

▪ HE Tea tree est indiquée pour les verrues : 1 goutte sur la verrue matin et soir jusqu'à disparition.

### **Par Elske Miles :**

**Propriétés :** Anti infectieux majeur à large spectre d'action

**Quand ? :** Pour améliorer toutes infections bactériennes, virales ou parasitaires.

Pour améliorer tout problème de peau : acné, gale, champignons.

En cas de varices ou d'hémorroïdes. En cas de jambes lourdes.

Pour stimuler la circulation lymphatique dans l'organisme.

Pour atténuer les douleurs en état fébrile.

- Comment ? :
- En application cutanée pure : elle peut être appliquée pure sur un bouton d'acné ou une infection mycosique.
  - En massage localisé : diluez cette HE à 50 % dans une HV très fluide pour une diffusion systémique dans l'organisme. Appliquez 6 à 8 gouttes du mélange sur les avants bras ou la plante des pieds pour soutenir le système immunitaire.
  - En massage : diluée à 20 % dans une huile végétale, vous pouvez en faire un massage du dos et du thorax en cas de fièvre pour bénéficier de ses vertus antalgiques.
  - En massage : diluée à 20 % dans une huile végétale, vous pouvez en faire un massage du dos et du thorax en cas de fièvre pour bénéficier de ses vertus antalgiques.

Qui doit s'abstenir ? : Les femmes enceintes pendant les 3 premiers mois de la grossesse.

Attention ! : Cette HE contenant un taux important de monoterpènes, elle peut être agressive pour la peau. Chez les enfants, vous pouvez la diluer à 20 % avant de l'appliquer.

### Par le Dr Dupont :

L'HE de Tea tree est revigorante ; elle favorise le tonus psychique et la vitalité en stimulant la thyroïde. Elle augmente la chaleur interne et l'énergie psychique, tout en rendant celle-ci disponible. Elle agit sur l'hypophyse, éclaire les idées et augmente les capacités intellectuelles et psychiques tout en aidant à lutter contre la fatigue, l'inquiétude et le ralentissement cérébral, elle augmente la capacité émotionnelle et renforce les sentiments de nature positive. Cette huile stimule également le thymus et clarifie les idées en relation avec le moi.

### Par Deborah Eidson :

*Clé pour la transformation : Reflète l'Energie de l'Ame*

La part sombre du moi commence à se transformer en corps rayonnant.

Le corps de lumière s'ancre fermement dans le corps physique. En reconnaissant la densité de la part sombre du moi, une nouvelle conscience s'élève. En prenant conscience de nouvelles perspectives, le stress mental et les blessures émotionnelles commencent à s'atténuer et à se libérer. La capacité à changer devient plus facile au fur et à mesure que les effets toxiques de la résistance se dégagent de la mémoire cellulaire (...)

Le Tea tree pousse dans des zones sauvages et dangereuses parmi d'épais fourrés où vivent et prospèrent de venimeux serpents et araignées ainsi que des plantes vénéneuses. L'énergie du Tea tree demeure dans un environnement toxique mais n'en est pas affecté.

De la même façon, l'huile de Tea tree éveille le système immunitaire du corps, en stimulant la capacité d'éviter les effets toxiques, qu'ils soient émotionnels, mentaux ou physiques.

Le Tea tree possède également des vertus antibactériennes et antifongiques.

Lorsque le corps maintient un état prolongé d'agitation ou s'il manque de joie, il laisse la porte ouverte à l'invasion d'infections bactériennes ou virales.....(...)

### Pour la petite histoire ....

James Cook, navigateur, explorateur et cartographe (né le 7 /11 /1728 - mort le 14/02 /1779) a beaucoup voyagé dans le Pacifique.

*En 1987, les voyages de James Cook ont été mis en image dans un film australo-allemand, sous le titre Captain James Cook.*

La série *Il était une fois... les Explorateurs* a retracé les voyages de James Cook dans le Pacifique et lors de ses recherches du passage du Nord-Ouest. L'épithète de Maestro est celle-ci : « Cook laissera à la postérité la première véritable carte de l'océan Pacifique. Il est le premier explorateur qui ne cherchait ni or ni trésor ; seulement la connaissance... »

En tant qu'explorateur, il a côtoyé des botanistes. Avec ces derniers, il a pu découvrir des espèces inconnues jusqu'alors. *James Cook est lui-même reconnu comme botaniste car ayant publié des travaux concernant la botanique.* James Cook a, par contre, donné un nom inapproprié à un arbuste de Nouvelle-Galles du Sud : l'**arbre à thé** n'a en effet rien à voir avec le théier.

Les arborigènes Bundjalung montrèrent une boisson à base de décoction de Melaleuca alternifolia. James Cook aurait baptisé cet arbuste « l'arbre à thé ». C'est pourquoi HE Melaleuca alternifolia s'appelle HE Tea tree ou Arbre à thé.