

## Huile essentielle Estragon

*Artemisia Dracunculus*

Originaire du Moyen – Orient, les médecins arabes l'utilisaient déjà en l'an 1000. Au Moyen âge, Avicenne relate ses propriétés antispasmodiques et digestives. L'estragon fut importé en Europe pendant les croisades, vers les 12<sup>ème</sup> - 13<sup>ème</sup> siècles. Il a, depuis bien longtemps, une longue tradition comme plante médicinale et épice.

Sa renommée actuelle est due à son efficacité pour chasser gaz et fermentations.

Très souvent cultivée pour son emploi condimentaire (son parfum est très connu pour aromatiser cornichons, salades et vinaigrettes), l'huile essentielle jaune vert a une odeur douce, épicée et une odeur fraîche, verte, douce et anisée.

Elle est très utilisée en aromathérapie pour ses propriétés antispasmodiques neuromusculaires, antivirales et anti allergiques.

**Famille botanique :** Astéracées (ou Composées)

**Situation géographique :** France

**Molécules aromatiques :** Phénols Méthyl Ether : chavicol méthyl éther, anéthole , estragole

**Partie distillée :** Plante (partie aérienne)

**Dénomination française :** Estragon, herbe dragon, dragonne

### Propriétés principales :

- Anti inflammatoire
- Anti spasmodique
- Anti fermentaire
- Anti allergique (*efficace sur le terrain , en prévention*)
- Stomachique, apéritive, carminative
- Tonique mentale

### Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Dyspepsies, flatulence, colite, spasmes ++++
- Aérophagie, digestion lente +++
- Hoquet ++++ • Toux spastiques, asthme allergique +++
- Crampes et contractures musculaires +++
- Dysménorrhées et spasmes gynécologiques ++++
- Spasmophilie +++

+ = petite action	++ = belle action	+++ = très bonne action	++++ = superbe action
-------------------	-------------------	-------------------------	-----------------------

### **Précautions :**

- Déconseillée les 3 premiers mois de la grossesse.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur. Il est conseillé de diluer quelques gouttes de cette HE dans un peu d'HV avant d'effectuer des massages cutanés.

L'huile essentielle d'Estragon (*Artemisia dracunculus*) se range dans la catégorie bio chimique des Ethers.

Cette huile essentielle contient pratiquement 80 % d'estragole.

L'estragole est un isomère de l'anéthol.

On retrouve ce composant dans d'autres huiles essentielles : HE Fenouil, HE Basilic (*par exemple*).

## Estragon

**Nom latin :** HE *Artemisia dracunculus*

**Provenance :** Europe

**Op :** parties aériennes

**Sb :** méthylchavicol (80 %), ocimènes, limonène, coumarines (traces)

### Propriétés

- ⇒ Antispasmodique +++
- ⇒ Neuromusculaire
- ⇒ Antivirale
- ⇒ Antiallergique
- ⇒ Antalgique
- ⇒ Antihistaminique

### Indications

- ⇒ Spasmes +++
- ⇒ Spasmophilie ++++
- ⇒ Aérophagie, colites inflammatoires et spasmodiques
- ⇒ Spasmes hépato-biliaires
- ⇒ Problèmes digestifs
- ⇒ Névrites, sciatique
- ⇒ Allergies respiratoires

### Remarques :

- HE Estragon (*Artemisia dracunculus*) est utilisée en parfumerie ainsi qu'en liquoristerie.
- HE Estragon (*Artemisia dracunculus*) possède une action **neuromusculaire**.

### Précisions :

Il existe des huiles essentielles qui ont une activité neurotropes et d'autres qui ont une activité musculotrope.

Définition de « neurotrope » = qui se fixe surtout sur le système nerveux.

Définition de « neuromusculaire » = qui concerne les muscles et leurs commandes nerveuses.

L'action d'une huile essentielle neuromusculaire se situe au niveau des fibres musculaires lisses.

Définition de « musculotrope » = qui a une action sur les muscles, spécifiquement en parlant de spasmes ou de substances spasmolytiques.

En résumé, HE Estragon est une huile essentielle qui va agir au niveau des cellules nerveuses, aussi !

Scan issu du « Traité d'aromathérapie scientifique et médicale » de Michel Faucon, édité en 2012 :

### PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

- **Très antispasmodique neuromusculaire**, utilisée dans les colites spasmodiques, aérophagie, les **hoquets**, tics nerveux, la **spasmophilie** + + +
- **Spasmes hépato-biliaires**, c'est aussi une HE utile pour traiter le pancréas, ce qui est rare. HE utilisée dans les problèmes intestinaux ou pancréatiques
- **Stimulant digestif**
- Antalgique. L'estragole serait antihistaminique, à moins que cette propriété soit due à HE estragon totum (HE agatophylle aromatique op écorce et HE basilic tropical contenant respectivement 90 % et 70 % de ce même méthylchavicol éther ne sont pas réputées antihistaminiques).
- **Antiallergique**
- Pathologies cardio-vasculaires, pathologies rénales (prostate vessie), pathologies gynéco (dysménorrhées, douleurs prémenstruelles + + +) : **dès qu'il y a spasme**
- Action sur le SNA : parasympholytique
- Condiment remarquable

### Son rôle digestif :

HE Estragon (*Artemisia dracuncululus*) est indiquée pour faciliter la digestion. L'utilisation de cette huile essentielle est recommandée suite à des repas contrariés, pris dans des conditions émotionnelles désagréables ou dans des ambiances dites négatives.

Le Docteur Dupont explique très bien ceci dans son livre. Voilà un extrait ci-dessous.

La meilleure voie d'utilisation pour cette indication dépend de chacun.

Personnellement je préfère la voie cutanée : 2 à 3 gouttes HE Estragon diluée avec un peu d'huile végétale en massage sur le ventre « noué », soit par des contrariétés, soit par des colites : amélioration rapide garantie !

### L'HE d'Estragon, par le Dr Paul Dupont :

Issu de l'ouvrage du Dr Paul Dupont : « Propriétés physiques et psychiques des huiles essentielles » 2000

« L'Estragon est entré dans l'art culinaire au Moyen Age. Ce que l'on sait moins, c'est qu'il a d'importantes vertus curatives, notamment sur l'intestin, et qu'il agit comme antispasmodique et comme sudorifique.

## Pathologies :

- Coliques néphrétiques : les douleurs liées au spasme réactionnel des voies urinaires peuvent être atténuées, et le spasme en partie réduit, par des frictions avec cette huile essentielle
- Contractures musculaires : elle aide à faire disparaître les spasmes musculaires et peut être associée dans des compositions avec le Romarin camphré et la Lavande
- Digestion : elle stimule la digestion, favorise les sécrétions digestives, évite la fermentation, et lutte contre l'aérophagie. Ce faisant, elle évite les colites et les inflammations liées à la mauvaise digestion. »

## Suite :

### • Antispasmodique

Cette huile contient des molécules très fortement antispasmodiques, très efficaces en cas de douleurs liées aux spasmes digestifs et aux coliques digestives.

### Propriétés psychiques

L'huile essentielle d'Estragon agit surtout sur le plexus solaire dont elle élimine les tensions. Elle apaise en cas de spasmes musculaires du ventre, lorsqu'on a la sensation d'avoir l'estomac noué, ou quand le plexus solaire est perturbé. Cette huile essentielle est donc calmante. Elle équilibre l'énergie psychique et aide à se libérer des pensées obsédantes qui peuvent perturber les repas et entraîner de mauvaises digestions. Elle fait disparaître les blocages psychologiques qui contractent les muscles.

## **Son rôle pour le hoquet :**

HE Estragon (*Artemisia dracunculus*) est vraiment celle qui est indiquée en cas de hoquet. En olfaction, respirez l'huile essentielle directement du flacon pendant 3 secondes en prenant une longue et profonde inspiration. Vous serez étonné du résultat !

Agissez de la même façon en cas de toux spastique ou de toux nerveuse (toux réflexe)

## **Son rôle pour la spasmophilie :**

L'huile essentielle d'Estragon ET l'huile essentielle de Basilic (*Ocimum basilicum*) sont connues pour la spasmophilie.

Il semblerait que l'huile essentielle d'Estragon soit plus efficace.

Au tout début de mon activité de formatrice, j'ai appris le rôle important de cette huile essentielle par des stagiaires spasmophiles. Ces personnes m'ont expliqué que quand la crise arrive, quand elles ressentent des symptômes, elles ouvrent le flacon et prennent une longue respiration. Les symptômes se calment quasi immédiatement.

Je me répète encore mais soyez vigilant avec la qualité de l'huile essentielle. Si vous utilisez une HE coupée ou allongée avec des molécules de synthèse, le résultat risque de ne pas être au rendez-vous et le symptôme risque de s'amplifier.... Il ne faudra pas remettre en cause l'huile essentielle d'Estragon mais l'huile essentielle que vous avez entre les mains !

### **Son rôle anti allergique (pour le terrain) :**

L'huile essentielle d'Estragon est LA grande huile essentielle pour traiter les allergies saisonnières.

Attention, elle agit sur le terrain d'un individu. Elle possède très peu de propriétés anti histaminiques.

Elle agit avant, et non pendant les allergies.

Pour se débarrasser d'une allergie saisonnière, il est important d'agir avant que les manifestations allergiques s'installent.

Voilà pourquoi il est recommandé de prendre cette huile essentielle en février – mars, en supposant que les allergies se manifesteront en avril- mai.

Pour ce faire, l'huile essentielle d'Estragon se prendra par voie orale, per os. (*Per os = par voie orale*)

Pour un adulte ou adolescent dont le poids est entre 45 et 55 kg, il est conseillé de prendre 2 gouttes d'Estragon (sur un support approprié) matin et soir pendant 21 jours consécutifs.

Pour un adulte dont le poids est entre 60 et 80 kg, il est possible de conseiller la prise de 2 gouttes d'Estragon (sur un support approprié) matin midi et soir pendant 21 jours consécutifs.

Pour que les allergies saisonnières cessent de se manifester, il est important d'agir ainsi pendant 3 ans consécutifs. Vous ferez une cure de 21 jours / an pendant 3 ans.

La première année, quand vous allez faire la cure en février - mars et que les allergies arriveront fin mars, le résultat ne sera pas probant. Il est possible de constater une amélioration, quelquefois cette amélioration de la diminution des symptômes est vraiment importante mais généralement, il y a peu de différence avec les années précédentes.

La deuxième année, quand vous allez faire la cure en février - mars et que les allergies arriveront fin mars, vous pourrez constater une très nette amélioration, beaucoup de symptômes seront réduits.

La troisième année, quand vous allez faire la cure en février - mars et que les allergies arriveront fin mars, vous allez constater très peu de manifestations allergiques et souvent plus du tout.

L'année suivante, vous serez surpris et très très soulagé de constater que vous ne ressentez pas les allergies saisonnières.

Pour réussir à se débarrasser des allergies saisonnières, les conditions sont :

- Choisir une huile essentielle de qualité !
- Mettre en bouche les gouttes d'huiles essentielles TOUS les jours (et pas une fois de temps en temps).
- Faire cette « cure » pendant 3 ans consécutifs.
- Faire cette « cure » pendant une période où il n'y a pas de pollens qui volent dans l'air etc.

### **Autres idées d'utilisation :**

- L'Estragon est une plante aromatique que l'on bouture ; plus on la bouture et plus elle perd de sa saveur. Voilà pourquoi parfois on arrive à avoir de l'estragon très peu odorant.

Il est intéressant d'aromatiser une huile d'olive avec quelques gouttes d'HE Estragon.  
Attention aux quantités de gouttes !

A titre d'exemple : 2 gouttes HE Estragon dans 150 ml HV Olive.

Vous avez sous la main une huile aromatisée qui sera appréciée pour assaisonner des carottes râpées, du chou, des crudités, de la salade.

- Rajoutez 2 à 3 gouttes HE Estragon dans une sauce mayonnaise et vous obtenez une béarnaise !

### **Énergétiquement :**

L'énergie de l'huile essentielle d'Estragon rassemble les énergies éparpillées en nous quand nous sommes perturbés, émotionnellement, mentalement.

### **Déborah Eidson écrit :**

L'Estragon possède l'extraordinaire capacité de réunifier les fragments du moi dans un tout.

Ce serait l'équivalent du *Rescue* des fleurs de Bach, toutes proportions gardées puisque les énergies et les substances sont différentes.

Scan issu du « Traité d'aromathérapie scientifique et médicale » de Michel Faucon, édité en 2012 :

#### **AUTRES INFORMATIONS**

**Notes de caractérogie :** *Ocimum basilicum* contient 70 % de méthyl chavicol : il correspond au sujet « rêveur et poète », plutôt introverti.

*Artemisia dracunculus*, contient 75 % de méthyl chavicol : c'est le sujet plutôt coléreux présentant des « tics nerveux », celui qui a de la « rancune », comme la flèche de Diane.

**Notes historiques :** l'estragon fut importé en Europe pendant les croisades, vers les XII<sup>e</sup>-XIII<sup>e</sup> siècles. Mais il a depuis bien longtemps une longue tradition comme plante médicinale et épice en Asie et en Sibérie.

Avicenne (980-1037) le conseille dans son *Canon de la Médecine* pour « chasser l'air du ventre et combattre les fermentations intestinales ».

**Notes culinaires :** la saveur aromatique piquante et légèrement amère et anisée fait de l'estragon (et surtout en France), une épice recherchée, aux propriétés apéritives et digestives.

---

## ESTRAGON

### *Artemisia dracunculus – Astéracées*

#### Transformations

*Clé : Remède Énergétique de Secours Contre les Chocs.* Elle procure l'énergie nécessaire pour aborder les crises et les accueillir en tant que choix pour stimuler le changement. Les fragments éparpillés du moi sont réunifiés en un tout et nous prenons conscience des réactions défensives qui ferment le cœur. Un enthousiasme spirituel rayonne à travers les ténèbres de la personnalité.

#### Développement et résultats de la guérison

L'énergie de l'Estragon nous permet de surmonter le choc d'une soudaine déconnexion avec l'Énergie de la Source provoquée par une frayeur subite ou par une dépression mentale ou émotionnelle. Elle nous aide à surmonter les situations traumatisantes qui bouleversent la paix de la vie ou nous rendent fragiles. Lorsque l'énergie du cœur se resserre

## ESTRAGON

ou se ferme, nous éprouvons le besoin de remplir le vide par des substituts à l'amour.

### **Influences énergétiques sur les corps et les chakras**

Il éveille la force de vie dans le corps. Il agit comme un écran de protection énergétique pour diffuser la force de l'impact spirituel sur le système nerveux, en s'assurant que le corps physique ne soit pas stimulé à l'excès par une trop grande quantité d'Énergie Spirituelle. Son odeur nous enracine dans le corps physique en faisant descendre l'énergie dans le premier chakra pour laisser la place à une sensation plus grande de stabilité et de connexion avec l'énergie de la Terre.

### **Énergétique de l'huile**

L'arôme de l'Estragon est très saisissante. L'huile éveille la force de vie contenue dans le corps. C'est un remède de secours énergétique qui traite les états de choc causés par une peur soudaine ou des dépressions mentales ou émotionnelles. Les chocs surviennent lorsque le cœur se ferme subitement et occasionne une contraction rapide de l'énergie qui bloque alors l'écoulement de la lumière et de l'amour nourrissant le corps physique.

D'un point de vue énergétique, l'Estragon crée un écran protecteur matériel dans le but de distribuer la force de l'impact spirituel dans le système nerveux en s'assurant que le corps physique ne soit pas trop stimulé par un excès d'Énergie Spirituelle. Il agit tout à fait comme un régulateur électrique. Il a une influence apaisante sur le corps mental en lui permettant de surmonter la confusion. L'huile d'Estragon permet à l'Enthousiasme Spirituel de rayonner à travers les ténèbres de la personnalité, créant ainsi un rayon d'espoir de lumière brillante sur le chemin des nouveaux commencements. Lors d'une crise de guérison, l'Estragon peut générer l'énergie nécessaire pour accueillir les problèmes.

L'énergie de l'Estragon protège le chakra du plexus solaire du bombardement des influences extérieures. Ce bombardement ressemble à une attaque et peut devenir écrasant. La résistance à cette énergie produit un grand malaise et une grande confusion dans le corps physique et peut bouleverser le système digestif, provoquant des gaz, des ulcères et des rancœurs. L'odeur de l'Estragon enracine le corps en faisant descendre l'énergie dans le premier chakra, nous permettant ainsi de ressentir une plus grande stabilité et connexion avec l'énergie de la Terre.

L'Estragon possède l'extraordinaire capacité de réunifier les fragments du moi dans un tout. D'un point de vue énergétique, il recolle les fragments éparpillés. L'Estragon est une huile excellente à utiliser lors de situations traumatisantes qui bouleversent la paix de la vie – maladie, divorce, chômage, ou simplement le fait d'être à un croisement de chemins. L'Estragon permet de garder le cœur ouvert lors des périodes d'obscurité, laissant entrevoir à travers les ténèbres d'autres possibilités en gestation. Pour matérialiser ces possibilités, vous devez simplement vous concentrer sur elles. L'huile d'Estragon vous donne l'énergie d'aborder les crises et de les accueillir comme un choix que vous avez fait pour stimuler le changement, ce qui vous permettra de matérialiser la transformation.

### Utilisation de l'huile pour la transformation

D'un point de vue énergétique, l'huile d'Estragon contribue à sortir une personne d'un choc en la réveillant brusquement à la réalité et en détournant son attention de la peur. L'Estragon joue un rôle d'amortisseur ou de remède de secours pour les émotions qui s'élèvent lors d'une grande prise de conscience. Elle est particulièrement bénéfique quand un grand « AH HA ! » vous renverse et vous submerge lorsque vous prenez conscience de tout le temps que vous avez passé à travailler

## ESTRAGON

dur sous l'influence d'une idée erronée. La vérité peut être un choc pour le système. Une grande résistance à la vérité peut provoquer une déchirure de l'aura en creusant une ouverture pour laisser la vérité arriver dans la conscience. Respirez l'odeur de l'Estragon et imbinez vos mains d'huile, puis passez-les tout autour de l'œuf lumineux ou aura. Cela permet de réparer toute déchirure et procure un écoulement d'énergie plus important à travers le corps éthérique. L'énergie de l'huile d'Estragon va réaligner tous les corps subtils sur le physique.

---

### **Abréviations :**

HE = Huile essentielle

HV = Huile végétale

AB = Antibactérien

AV = Antiviral

AF = Antifongique

AP = Antiparasitaire

CI = Contre-indication