



MONOGRAPHIE HUILE ESSENTIELLE Cinnamomum camphora cineoliferum



Désignations vernaculaires

Ravintsara, Ravintsare,
Camphrier, Arbre à camphre

Désignation anglaise

Ravintsara

Partie extraite

Feuilles

Origines courantes

Madagascar (chénotype à cinéole),
origine asiatique du Camphrier

Classification botanique

- Règne : plantae
- Division : magnoliophyta
- Classe : magnoliopsida
- Ordre : laurales
- Famille : lauraceae
- Genre : cinnamomum

Habitat et description botanique

Le Camphrier ou "Arbre à camphre" est un arbre touffu à écorce rougeâtre qui mesure 5 à 8 m et peut atteindre 15 m de haut de la famille des Lauracées.

Il aime les zones humides et ensoleillées comme les forêts tropicales.

Les feuilles sont sombres, larges et ovales, persistantes, coriaces, glabres et brillantes sur le dessus.

Lorsqu'on les froisse, elles dégagent une forte odeur de camphre. Ses fleurs à 3 pétales sont verdâtres.

La floraison a lieu de novembre à janvier.

Le fruit est une baie bleu sombre à noir divisée en 6 quartiers qui contiennent chacun une graine.





Mythologie / histoire / anecdotes et vertus traditionnelles

Originnaire de Madagascar, son nom malgache (de "ravina" = feuille et "tsara" = bonne) signifie "arbre aux bonnes feuilles".

Pour les Malgaches, il est considéré comme un "arbre-médecine", une sorte de panacée aux multiples vertus, même pour éloigner le "mauvais œil".

Il est également utilisé comme aromate en cuisine et notamment pour parfumer le rhum.

Très bien tolérée, aujourd'hui, en Occident, l'huile essentielle de Ravintsara est réputée pour ses propriétés antivirales exceptionnelles qui font d'elle une incontournable de la trousse de pharmacie et est très utile en prévention et en curatif en cas d'épidémie de grippe ou autres infections virales.

Méthode d'obtention de l'extrait

Distillation par entraînement à la vapeur d'eau.

Constituants biochimiques

- Oxydes terpéniques (65%): 1,8 cinéole
- Monoterpènes (~20%): alpha- et bêta-pinènes, sabinène
- Monoterpénols (~15%): alpha-terpinéol
- Esters (~8%)



Propriétés organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : incolore à jaune pâle

Densité à 20°C

0.900 – 0.915

Point éclair

50°C

Rotation optique à 20°C

-25° à -10°

Indice de réfraction à 20°C

1.460 – 1.470

Notes olfactives / parfumerie

Odeur aromatique fraîche et intense, légèrement camphrée

Voies de prédilection

- Orale +
- Cutanée +++
- Diffusion +
- Inhalation +
- Olfaction ++

Propriétés scientifiques

- Antivirale exceptionnelle ++++
- Stimulante immunitaire +++
- Anticatarrhale, expectorante +++
- Antibactérienne, anti-infectieuse +++
- Équilibrante du système nerveux +++
- Décontractante musculaire +
- Antidouleur, antispasmodique +
- Favorise le drainage lymphatique +





Propriétés énergétiques

- Positivante
- Neurotonique (énergisante mais non excitante), stimulante du système nerveux
- Aide à induire le sommeil

Indications traditionnelles

- Infections virales de tout type : grippe, mononucléose infectieuse, varicelle, zona, herpès, hépatites et entérites virales ++++
- Déficience immunitaire grave (Sida) en synergie avec d'autres HE +++
- Infections ORL et pulmonaires : bronchite, rhinopharyngite, sinusite, rhume, coqueluche +++
- Insomnie, angoisse, dépression, stress +++
- Fatigue nerveuse et physique intense +++
- Troubles neuromusculaires, fatigue musculaire, douleurs articulaires +
- Rétention d'eau +

Conseils d'utilisation / Posologie courante

- Infection des voies respiratoires : quelques gouttes en friction sur le haut du thorax et le haut du dos en synergie avec d'autres huiles essentielles (Eucalyptus radié, Inule, Laurier noble)
- Insomnie, angoisse : 1 à 2 gouttes sur la face intérieure des poignets, sur le plexus solaire et sous la plante des pieds et / ou dans le bain, une dizaine de gouttes à diluer sur un support pour se détendre
- Faiblesse immunitaire, fatigue physique et nerveuse : quelques gouttes pures ou diluées dans une huile végétale en onction le long de la colonne vertébrale
- Infections virales de tout type : par voie orale, 2 gouttes 3 fois par jour, elle peut être associée à d'autres huiles essentielles
- Infection ORL, grippe, bronchite : par voie rectale, dans les suppositoires, notamment chez les bébés et les jeunes enfants
- Épidémies virales : en diffusion atmosphérique

Précautions d'emploi / Contre-indications

- Précautions d'emploi générales : respecter les doses physiologiques.
- Tolérance cutanée exceptionnelle.

Cosmétique

- Problèmes cutanés, acné, eczéma, herpès labial
- Cellulite, rétention d'eau, drainage lymphatique

Cuisine

Aucune référence trouvée.

Intérieur

- En diffusion pour purifier l'atmosphère en cas d'épidémies ou de maladies virales



En savoir plus

L'huile essentielle de Ravintsare extraite du Camphrier (*Cinnamomum camphora*) de Madagascar est riche en 1,8 cinéole et douce.

D'autres chémotypes de Camphrier asiatiques donnent l'huile essentielle de Bois de Hô, riche en linalol.

D'autres encore donnent une huile essentielle riche en camphre.

Attention, une confusion a longtemps perduré entre l'huile essentielle de "Ravensara aromatica" et celle de "Ravintsare" à cause d'une mauvaise traduction du nom malgache, et ce même par de grands aromathérapeutes.

L'une et l'autre n'ont pas la même composition ni les mêmes propriétés.

Dans de nombreux ouvrages, vous trouvez le nom et la description de "Ravensara aromatica" avec les propriétés du Ravintsare... soyez donc vigilants.

À retenir

Cette huile essentielle est une antivirale et stimulante immunitaire exceptionnelle indispensable. Non toxique, elle très bien tolérée par tous et convient à toute la famille. Utilisée en cas d'infections diverses, notamment virales, elle est aussi très intéressante comme tonique nerveux et physique.

Références / Bibliographie

L'aromathérapie exactement - P. Franchomme, R. Jollois, D. Pénoël - Editions Roger Jollois

Ma bible des huiles essentielles - D. Festy - Editions Leduc

Les huiles essentielles - Médecine d'avenir - Dr J.-P. Willem - Editions du Dauphin

La nouvelle aromathérapie - Philippe Mailhebiau - Editions Jakin

L'aromathérapie - Dominique Baudoux - Editions Amyris

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale, Michel Faucon, Éditions Sang de la Terre

