



MONOGRAPHIE HUILE ESSENTIELLE

Vitex agnus-castus

Désignations vernaculaires

Gattilier,
arbre au poivre, poivre de moine, agneau chaste

Désignation anglaise

Chaste tree



Partie extraite

Baies

Origines courantes

Turquie, Grèce

Classification botanique

Règne : Plantae
Sous-règne : Tracheobionta
Division : Magnoliophyta
Classe : Magnoliopsida
Sous-classe : Asteridae
Ordre : Lamiales
Famille : Verbenaceae
Genre : Vitex



Habitat et description botanique

Originaire des pays méditerranéens et de l'Asie centrale, le gattilier est un arbuste aromatique vivace et buissonnant pouvant atteindre 2 mètres de hauteur (10 mètres pour les plus vieux spécimens) et vivre centenaire. Il possède un feuillage caduque aux rameaux tomenteux qui se garnit de panicules de fleurs bleues, mauves, ou blanches en août ou en septembre. Montrant une grande résistance à la sécheresse et aux parasites, le gattilier a besoin d'un sol bien drainé et d'un climat ensoleillé pour se développer. Il aime les lieux humides et pousse souvent près des points d'eau (fleuve, rivière, ruisseau ...). C'est un arbuste rustique dont la culture est plutôt simple.

Mythologie / histoire / anecdotes et vertus traditionnelles

Les vertus du gattilier sont connues depuis l'antiquité. Le médecin grec Dioscoride avait déjà remarqué les propriétés emménagogues et galactogènes de la plante, et l'employait pour soulager les douleurs de l'utérus. De plus, le gattilier était connu pour inhiber l'action des androgènes (hormones mâles) et préserver la chasteté des hommes. Ses propriétés anaphrodisiaques sur la gente masculine expliquent d'ailleurs son nom latin "agnus castus", qui signifie littéralement "agneau chaste".

Par ailleurs, le gattilier était symboliquement utilisé pour protéger l'innocence des vierges et favoriser l'abstinence chez les femmes. Lors des fêtes en l'honneur de Déméter (thesmophories), les femmes grecques confectionnaient leur couche à l'aide de tiges de gattilier pour refréner les ardeurs de l'amour, car elles devaient rester chastes durant cette période.

Plus tard, au Moyen Age, le gattilier était cultivé par les moines au sein des monastères et ses baies étaient consommées à la place du poivre dans le but de réprimer les élans sexuels, ce qui explique un autre nom vernaculaire de la plante : « le poivre des moines ».

Méthode d'obtention de l'extrait

Distillation par entraînement à la vapeur d'eau.

Constituants biochimiques

- Monoterpènes (40 %) : sabinène, a et b-pinène, limonène, phellandrène, paracymène
- Oxydes (20 %) : 1,8 cinéole
- Sesquiterpènes (12 %) : farnésène, caryophyllène - Esters (4 %) : acétate de terpényle
- Monoterpénols (3 %) : linalol, terpinène-4-ol



Propriétés organoleptiques

Aspect : liquide mobile et limpide

Couleur : de orange à rouge

Notes olfactives / parfumerie

Odeur : puissante, aromatique, épicée.



Voies de prédilection

- Voie orale ++
- Voie cutanée +++
- Olfaction +++

Propriétés scientifiques

- Régulatrice hormonale (équilibre la production de progestérone et œstrogène chez la femme), hormon like, galactogène, emménagogue +++
- Anaphrodisiaque chez les hommes +++
- Antispasmodique +
- Calmante du système nerveux, relaxante ++
- Positivante +
- Antibactérienne, antifongique +
- Décongestionnante respiratoire, expectorante +

Propriétés énergétiques

- Permet de s'adapter au changement et de mieux vivre les transitions difficiles.
- Donne l'énergie et l'inspiration nécessaires pour évoluer sur un plan spirituel et personnel.

Indications traditionnelles

- Troubles de la ménopause (douleurs mammaires, bouffées de chaleur, troubles de l'humeur, céphalées) +++
- Troubles menstruels : syndrome prémenstruel, mastalgie, dysménorrhée, aménorrhées, irrégularité du cycle menstruel, règles hémorragiques, migraines +++
- Insuffisance de sécrétion lactée ++
- Inflammation uro-génitale ++
- Sexualité débridée chez l'homme, obsessions, éréthisme génital +++
- Spasmes intestinaux, troubles digestifs +
- Troubles cardiaques : tachycardie +
- Nervosité, angoisses, insomnie, dépression +
- Acné hormonale ++



Conseils d'utilisation / Posologie courante

- Troubles menstruels et hormonaux : 1 goutte par jour pendant trois mois par voie orale.
- Nervosité, insomnie : masser le plexus solaire en diluant l'HE à 2% dans une huile végétale et/ou utiliser l'HE en olfaction
- Spasmes intestinaux : masser la zone concernée en diluant l'HE à 2% dans une huile végétale.

Précautions d'emploi / Contre-indications

- HE déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes, mis à part pour favoriser la production de lait.
- Présence d'allergènes : linalol et limonène

Cosmétique

- Aide à combattre l'acné hormonale.

Cuisine

Aucune référence trouvée.

Intérieur

Aucune référence trouvée.

En savoir plus

Très apprécié dans l'Antiquité et au Moyen Age pour son action contre les troubles hormonaux chez les femmes et son pouvoir anaphrodisiaque chez les hommes, le gattilier est ensuite tombé dans l'oubli jusqu'au XXe siècle. A ce moment-là, un laboratoire allemand, qui s'intéressait au traitement des troubles menstruels, mena de nombreuses études sur l'agnuside, l'une des molécules active du gattilier. Le gattilier agit principalement sur l'hypophyse pour diminuer la production d'une hormone, la prolactine, qui peut entraîner des perturbations menstruelles si elle est sécrétée de façon anormale. L'huile essentielle de gattilier est rare et coûteuse.

À retenir

L'HE de gattilier est principalement utilisée pour son action régulatrice au niveau hormonal. Équilibrant la production d'hormones chez les femmes, elle est conseillée en cas de troubles menstruels (syndromes prémenstruels, états dépressifs, seins douloureux, maux de tête, acné hormonale...) ainsi qu'à la ménopause (bouffées de chaleur, troubles de l'humeur...). Bloquant la production d'hormones mâles, elle aura pour effet de calmer la libido masculine. De plus, l'HE de gattilier peut être indiquée en cas de spasmes intestinaux ou de nervosité et dépression.

Références / Bibliographie

Pas de références renseignées.