

CAROTTE SEMENCES



Résumé

L'Huile essentielle Carotte s'utilise notamment pour favoriser la détoxification des émonctoires et le confort du foie. Elle permet un drainage hépato-rénal et une élimination des toxines au niveau global. Un foie moins chargé et une bonne circulation auront un effet bénéfique sur la peau d'orange et sur le teint terne.

Cette huile essentielle s'utilise d'ailleurs aussi incorporée dans les soins cosmétiques, car sa richesse en bêta-carotène en fait un ingrédient de choix pour les soins visage bonne mine. En inhibant la croissance bactérienne, cette huile sera un antiseptique interne et externe non toxique sur votre peau.

Synthese



Drainage du foie	++++	+			
Troubles digestifs	++	+			
Rides, crevasse, beauté de la peau	++	+++			
Hypotension	++	++		+	+
Stress, surmenage, déprime, asthénie	+	++		+	+

Descriptif

La carotte est une plante herbacée bisannuelle, à la racine pivotante, pouvant atteindre jusqu'à 30 cm de hauteur.

Cette plante, cultivée dans des zones tempérées (en Europe principalement), est le plus souvent orange et de forme allongée. Ses feuilles sont largement divisées et poilues. Les fleurs de la carotte sont blanches et sous forme d'ombelles composées avec, en leur centre, une fleur rouge pourpre qui permet de distinguer cette plante.

Sous forme sauvage, la carotte se trouve en Europe, en Amérique du Nord, également en Asie occidentale et en Afrique du Nord. Elle possède alors des propriétés quelque peu différentes de la carotte cultivée.

Au niveau cutané, l'HE de carotte élimine la pollution stockée dans les cellules de la peau et illumine le teint. Elle est parfaite en cas de peau terne et sans éclat (tabac, pollution, stress).

L'action protectrice de la carotte au niveau des cellules cutanées, hépatiques et rénales est complète : elle élimine les toxines et régénère également la cellule endommagée. Elle s'utilise en cas d'insuffisance hépatique ou rénale légère, de foie fatigué ou surchargé par l'alcool, le gras ou les médicaments. En usage externe, elle cicatrise brûlures légères, acné, furoncles, eczéma, crevasses, gerçures et escarres.

Son pouvoir régénérant l'autorise dans les shampoings pour rendre l'éclat aux cheveux secs et ternes.

Outre ses propriétés drainantes, hypertensives, etc. on peut aussi l'utiliser en cuisine.

Propriétés

L'huile essentielle de Carotte est fortement concentrée en carotol, beta-bisabolène, daucène, daucol, beta-farnésène... Ces molécules lui confèrent les propriétés principales suivantes :

- régénérant hépatique, stimulant hépato-biliaire ++++ : l'HE de Carotte stimule le foie et les voies biliaires en régénérant les cellules hépatiques. Elle est utilisée pour soulager les douleurs hépatiques.
- régénérant cutané +++ : acné, eczéma, dartre, furoncle mais aussi couperose, crevasses et brûlures. Elle aide également à prévenir le vieillissement cutané, rides, cicatrices et taches brunes. Elle régénère la peau et les muqueuses.
- neurotonique, stimulant, positivant, hypertensif (carotol) : les alcools constituant l'HE de Carotte, notamment le carotol, stimule le système cardio-vasculaire et favorise la contraction des vaisseaux sanguins. La réduction du diamètre des vaisseaux va ainsi provoquer une augmentation de la pression artérielle. On peut donc l'utiliser en cas de chute de tension. L'ensemble des monoterpènes de l'HE de Carotte confèrent également des propriétés neurotoniques, permettant de stimuler l'organisme entier.
- antifongique, bactéricide ++ (β -caryophyllène, carotol, daucol) : l'HE de Carotte inhibe le développement de dermatophytes, ces champignons capables de se nourrir de kératine et donc responsables d'infections de la peau, des cheveux et des ongles. Ses molécules ciblent également le champignon *Alternaria alternata* pouvant, chez l'Homme, être responsable d'infections pulmonaires.

L'HE de carotte possède aussi des propriétés secondaires : anti-inflammatoire et anticoagulant.

Indications

- Détox, drainage, régénération du foie
- Troubles rénaux divers (infection urinaire, néphrite, etc.).
- Dépigmentation, peaux ternes et à imperfections, peau d'orange, rides, couperose
- Taches brunes (lentigo)
- Hypotension
- Asthénie, déprime, stress
- Bactéries
- Acné, eczéma, dartre (pityriasis alba ou eczématides)
- Furoncle
- Peau sèche
- Brûlure
- Anémie

Voies d'administration

- Interne : Oui

- Cutanée : Oui
- Diffusion : Oui mais peu approprié
- Inhalation : Oui mais peu approprié
- Bain : Oui mais peu approprié

Exemples d'utilisation

Voie interne

Cirrhose, insuffisance hépatique, insuffisance rénale (pour adultes) : une goutte d'HE de Carotte sur un comprimé neutre à chaque repas (sur avis médical). Il est possible d'utiliser aussi cette synergie sur un comprimé neutre (pour adultes) : 1 goutte d'HE de Carotte et 1 goutte d'HE de Romarin à Verbénone. À renouveler à chaque repas.

Détoxification (pour adultes et adolescents) : une goutte d'HE de Carotte sur un comprimé neutre à ingérer 3 fois par jour pendant 3 semaines. Faire une pause d'une semaine et reprendre si nécessaire. Il est possible aussi d'utiliser une synergie (pour adultes et adolescents) : préparer le mélange suivant : 45 gouttes d'HE de Menthe Poivrée, 15 gouttes d'HE de Romarin à Verbénone, 5 gouttes d'HE de Carotte, 5 gouttes d'HE de Genévrier et 10 gouttes d'HE de Livèche. Pendant 3 semaines, ingérez deux gouttes de ce mélange sur un comprimé neutre, matin et soir avant le repas. A noter que pour le drainage et la détoxification générale, l'HE de Citron reste la référence : 2 gouttes d'HE sur un comprimé neutre à laisser fondre en bouche, 3 fois par jour en début de repas, idéalement en cure de 3 semaines.

Cholestérol (adultes) : 1 à 2 gouttes d'HE de Carotte dans une cuillère à café d'huile d'olive ou sur un comprimé, neutre, 2 fois par jour pendant 7 jours. A noter que l'HE d'Hélichryse Italienne sera encore plus adaptée (> 6 ans et sur avis médical seulement) : ingérer 1 goutte d'HE sur un comprimé neutre 3 fois par jour. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour adultes et sur avis médical) : 30 gouttes d'HE de Carotte, 60 gouttes d'HE de Romarin à Verbénone et 60 gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne. Pendant 3 semaines, matin et soir, ingérer deux gouttes de cette synergie sur un comprimé neutre.

Voie cutanée

Tâche pigmentaire, tâche brune, tâche cutanée, tâche de vieillesse (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE de Carotte dans 19 gouttes d'HV. Appliquer 2 fois par jour pendant 3 semaines. Faire une pause d'une semaine avant de reprendre si nécessaire. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour adultes et adolescents) : 2 gouttes d'HE de Céleri, 2 gouttes d'HE de Carotte, 10 gouttes d'HE de Citron et 5 mL d'HV de Rose Musquée. Appliquer ce mélange pendant quelques semaines.

Rides (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE de Carotte dans 19 gouttes d'HV. Appliquer 2 fois par jour, pendant 3 semaines. Faire une pause d'une semaine et reprendre si nécessaire. A noter que l'HE de Géranium Rosat donnera de meilleurs résultats encore : 1 goutte d'HE dans 4 gouttes d'HV sur les zones affectées par les rides, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (> 6 ans) : 15 gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne, 5 gouttes d'HE de Carotte, 2 gouttes d'HE de Ciste et 30 mL d'HV de Jojoba. Appliquer la synergie tous les jours sur une peau nettoyée.

Escarre, Ulcère cutané (adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE de Carotte dans 9 gouttes d'HV sur la zone à traiter, 2 fois par jour, pendant 3 semaines maximum. A noter que l'HE de Myrrhe donnera aussi de bons résultats : 2 gouttes d'HE dans 8 gouttes d'HV en massage sur la zone affectée.

Hypotension (pour adulte) : 1 goutte d'HE de Carotte dans 19 gouttes d'HV et masser le bas du dos et le plexus solaire. Renouveler l'application 3 fois par jour en période de faible tension. Ne pas dépasser 3 semaines d'utilisation consécutives. A noter que l'HE de Menthe Poivrée donnera de meilleurs résultats en cas d'hypotension.

Eczéma (adultes et adolescents) : mélanger 1 goutte d'HE de Carotte dans 9 gouttes d'HV. Appliquer 2 fois par jour sur la zone concernée, pendant 3 semaines. Faire une pause d'une semaine et reprendre si nécessaire. A noter que l'HE de

Géranium Rosat donnera de meilleurs résultats encore : 1 goutte d'HE de géranium dans 4 gouttes d'HV sur les zones affectées, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Crevasse, Gerçure (adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE de Carotte dans 4 gouttes d'HV sur la zone, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour plus de 6 ans) : 10 gouttes d'HE de Ciste, 10 gouttes d'HE de Carotte, 30 gouttes d'HE de Géranium Rosat et 8 mL d'HV de Germe de blé. Appliquer sur la zone concernée la synergie suivante 1 à 2 fois par jour. A noter que si l'HE de Carotte est très bonne pour la peau, l'HE de Ciste donne de meilleurs résultats encore : appliquer 1 goutte d'HE de Ciste dans 4 gouttes d'HV sur les zones touchées.

Couperose (adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE de Carotte dans la crème de jour à chaque utilisation. A noter que l'HE d'hélichryse italienne est plus adaptée : 2 gouttes d'HE à mélanger à une noix de crème hydratante, appliquer 2 fois par jour, jusqu'à guérison. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (> 6 ans) : préparer le mélange suivant : 15 gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne, 5 gouttes d'HE de Carotte, 2 gouttes d'HE de Ciste et 30 mL d'HV de Jojoba. Appliquer cette synergie tous les jours sur une peau nettoyée.

Cicatrice (adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE de Carotte dans 9 gouttes d'HV à appliquer 2 fois par jour, pendant 3 semaines. Faire une pause d'une semaine et reprendre si nécessaire. A noter que l'HE d'Hélichryse Italienne sera encore plus adaptée : appliquer 2 gouttes pures sur la zone touchée, 2 fois par jour, jusqu'à cicatrisation.

Brûlure, Coup de soleil (adultes et adolescents) : mélanger 1 goutte d'HE de Carotte dans 19 gouttes de macérât huileux de Calendula sur la zone, 3-4 fois par jour jusqu'à apaisement et amélioration. A noter que al lavande aspic donnera aussi de bon résultats. En cas de brûlure, appliquer 1 à 5 gouttes d'HE de lavande aspic pure toutes les 15 minutes après apparition de la brûlure, puis 3 fois par jour, jusqu'à disparition. Pour les coups de soleil, diluer l'HE de lavande aspic à 20 % dans une HV et appliquer 3 fois par jour. Il est possible d'utiliser aussi la synergie suivante (> 6 ans) : 2 gouttes d'HE de Carotte, 2 gouttes d'HE de Lavande Vraie et 2 cuillères à café de macérât huileux de Millepertuis. Appliquer quelques gouttes de ce mélange sur la zone à traiter et renouveler 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Callosité (adultes et adolescents) : appliquer localement quelques gouttes d'HE sur la zone du pied ou de la main touchée.

Diffusion

Peu approprié.

Asthénie, déprime latente, troubles de la mémoire, stress, surmenage : quelques gouttes d'HE dans le diffuseur. Diffuser par intervalles de 15mn (voir notice de l'appareil).

Inhalation

Peu approprié.

Asthénie, déprime latente, troubles de la mémoire, stress, surmenage : quelques gouttes d'HE de carotte sur un mouchoir et inspirer profondément pendant 2-3 minutes.

Bain

Peu approprié.

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Géranium, bois de rose, lavande, ylang ylang, ciste ladanifère, cyprès, menthe poivrée, citron, hélichryse italienne, myrrhe, céleri, romain à verbénone, thym à thujanol.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou la femme allaitante
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Tenir hors de portée des enfants
- Se laver les mains avant et après utilisation
- La voie orale ne peut être utilisée que sur avis médical en cas de pathologies hépatiques
- L'huile essentielle de Carotte ne doit pas être utilisée par les personnes sensibles aux réactions allergiques
- Les personnes atteintes de cancers ou ayant des antécédents ne doivent pas utiliser l'HE de Carotte
- Vigilances chez les personnes hypertendues
- Ne pas utiliser en cas de problèmes hormono-dépendants ou de mastose
- Dangers : H226, H302, H304, H315, H317, H319, H332, H361, H400, H410, H411, H412

Ne pas confondre

On distingue deux types de carotte :

- la Carotte cultivée, présentée dans ce guide : *Daucus carota* L. var *sativa*
- la Carotte sauvage que l'on retrouve sous le nom *Daucus carota* L. var *maximus*

Suivant la variété, le biotope, le stade de maturité, la durée de distillation, la partie distillée, les huiles essentielles tirées de la carotte ont des compositions différentes qui donnent nécessairement des usages et des intérêts thérapeutiques différents.

La Carotte cultivée est plus riche en carotol, c'est la raison pour laquelle elle est davantage protectrice du foie.

Les propriétés de l'huile essentielle de carotte se retrouvent les composés actifs des graines de *Daucus carota* var. *sativa*, la carotte cultivée.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : *Daucus carota* L.
- Autres noms : *Daucus carota sativa*
- Famille : Apiacées
- Origine : France, Inde...

- Partie de la plante : Graines (semences)
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Toxicité : Faible à modérée
- Récolte : La période de récolte dépend des variétés de carottes. Selon leur type, elles sont récoltées entre 3 à 6 mois après le début de la culture. La récolte peut s'étendre de juin à novembre.
- Rendement : environ 100 kg de graines pour produire de 1 à 2 kg d'huile essentielle
- CAS : 8015-88-1
- EINECS : 284-545-1

Caractéristiques biochimiques

Une huile essentielle de Carotte contient généralement :

- Monoterpènes faibles pourcentages : a-pinène, myrcène, limonène, beta-pinène
- Alcools sesquiterpéniques : carotol, daucol
- Sesquiterpènes : beta-farnésène, beta-bisabolène

Typiquement, on peut trouver des compositions proches de :

- Carotol : 30 à 85%
- Béta-bisabolène : < 25%
- Alpha-pinène : < 15%
- Sabinène : < 10%
- Limonène : < 10%
- Gamma-terpinène : < 10%
- Alphabisabolène : < 10%

Cette huile essentielle contient des composants biochimiques allergènes :

- géraniol (< 9 %)
- limonène (< 10 %)
- linalol (< 1 %)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0.900 à 0.970
- Indice de réfraction à 20°C : 1.480 à 1.510
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -30° à 25°
- Point éclair : +50°C à +59°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune clair à jaune ambré
- Odeur : épicée, poudrée, terreuse, caractéristique

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.