

# BAY ST THOMAS



## Résumé

Le *Pimenta racemosa* est un arbre appartenant à la famille des Myrtacées. Originaire de l'Ouest de l'Inde, il est à présent répandu dans de nombreuses régions tropicales et en Océanie. Ses petites fleurs blanches évolueront vers des petites baies noires et ovales. De ses feuilles, on tire une huile essentielle puissante et boisée.

Cette huile essentielle est réputée pour stimuler la pousse des cheveux et limiter les pellicules. Elle est idéale pour incorporer à des soins capillaires. Elle peut être utilisée comme anti-infectieux et anti-inflammatoire (névralgie notamment).

## Synthese



Repousse des cheveux, pellicules	+++	++		
Névralgies (dentaires, dorsales...)	++			
Troubles dermatologiques (acné, herpès...)	++			
Infections et inflammations (ORL, digestives...) ++	+++		++	+
Hypotension, fatigue	++		++	+

## Descriptif

L'huile essentielle de Bay Saint Thomas est obtenue à partir d'un arbre à feuillage persistant et à fleurs parfumées, originaire d'Inde : le *Pimenta racemosa*. Il peut atteindre près de 15 mètres, mais quelques spécimens atteignent 20 mètres. Aussi nommé Bois d'Inde, cet arbre pousse désormais dans de nombreuses régions tropicales, notamment dans les Caraïbes. On le trouve en Amérique centrale (Jamaïque, Antilles). Ses feuilles sont oblongues et lancéolées d'une quinzaine de centimètres. Elles sont glanduleuses et très aromatiques.

Les feuilles et les baies sont notamment utilisées pour aromatiser les plats du Kerala en Inde. Les feuilles sont aussi utilisées pour cuisiner des plats de riz, de soupes et de ragoûts dans les Caraïbes. Elles sont aussi utilisées pour faire du

thé aromatique, qui traite en outre la fièvre et le rhume. Historiquement, l'huile essentielle était extraite par distillation des feuilles avec du rhum et de l'eau pour donner un après-rasage bien connu des antillais, appelé « bay rum ». Les fruits aromatiques, l'écorce et surtout les feuilles sont transformés pour être utilisés comme épice. L'huile des feuilles est utilisée comme insectifuge, antibiotique ou remède contre les douleurs à l'estomac et est appliquée pour traiter les maladies de la peau.

On fait une huile essentielle à partir des baies ou à partir des feuilles. La composition chimique sera donc différente selon ce qui est distillé.

L'huile essentielle de Bay Saint Thomas possède des propriétés tonifiantes et stimulantes. Elle est particulièrement employée pour stopper la chute de cheveux, favoriser la repousse, limiter la formation de pellicules et soulager les démangeaisons du cuir chevelu.

Cette huile essentielle possède également une action anti-infectieuse et anti-inflammatoire. On l'utilise pour cette raison contre certaines douleurs, infections, névralgies et affections cutanées.

## Propriétés

Cette HE est très utilisée en aromathérapie pour ses bienfaits antalgiques. Elle favorise l'irrigation sanguine et soulage les douleurs rhumatismales. Ces molécules lui confèrent les propriétés principales suivantes :

- Anti-infectieuse, bactéricide, parasiticide, fongicide : Cette HE renferme de l'eugénol, un anti-infectieux de premier plan. Ce composé possède une activité anti-bactérienne, anti-virale et antifongique. Il est notamment capable de s'opposer au développement d'agents pathogènes comme albicans, Helicobacter pylori, Listeria monocytogenes et Escherichia coli. Elle contribue à dégager les voies respiratoires et lutte contre les refroidissements. Grâce à son action cicatrisante et antiseptique, l'HE de Bay Saint Thomas est aussi recommandée contre les maux dentaires.
- Anti-inflammatoire : L'eugénol possède également une activité anti-inflammatoire, renforcée par la présence d'un autre composé, le myrcène, capable de réguler les réactions inflammatoires.
- Spasmolytique, anesthésiant local
- Vasodilatateur périphérique
- Tonifiante et stimulante (notamment pour le cuir chevelu, favorise la repousse)
- Antipelliculaire : grâce au myrcène et à l'eugénol, l'HE de Bay Saint Thomas agit directement sur le cuir chevelu pour lutter contre les germes, champignons et autres agents infectieux non nocifs à l'origine d'un dérèglement causant les pellicules.
- Rééquilibrant cutané : L'HE de Bay Saint Thomas agit sur la tyrosinase grâce au myrcène qui a une action tonifiante pour la peau en limitant notamment l'apparition de taches brunes sur la peau.
- Anti-démangeaison

## Indications

- Inflammations dentaires
- Inflammations de la sphère ORL (rhume, grippe...)
- Inflammations du système digestif (amibiase, hépatite...)
- Inflammations de l'appareil uro-génital (cystite...)
- Inflammations des articulations et des muscles : arthrite, arthrose, rhumatismes...
- Troubles dermatologiques (acné, herpès, zona, gale, teigne...) ou griffures et morsures d'animaux de compagnie
- Alopécie (chute des cheveux). Redonne du tonus aux cheveux fins et gras.
- Névralgies (dentaires, dorsales...)
- Démangeaisons
- Baisse de moral, fatigue et hypotension

## Voies d'administration

- Interne : Non (ou sur conseil spécifique d'un thérapeute)
- Cutanée : Oui
- Diffusion : Oui mais moins approprié
- Inhalation : Oui mais moins approprié
- Bain : Oui, bien diluée

**En ingestion :** Cette HE peut s'utiliser en cuisine si elle est diluée au préalable dans une matière grasse (huile, crème, yaourt, lait) ou sucrée (sirop, miel). Elle ne doit pas s'ingérer pure.

**En diffusion :** Il est recommandé de diluer l'HE entre 5 et 10 % dans d'autres HE (5-10 % d'HE dans 90-95 % d'autres HE).

## Exemples d'utilisation

### Voie interne

Très modérément et sur avis d'un spécialiste uniquement.

**Grippe, infection ORL :** par voie orale, 1 goutte d'HE dans une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive ou sur un sucre, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration. Eviter de dépasser une semaine de prise. A noter que le Ravintsara sera encore plus efficace.

### Voie cutanée

**Infection cutanée :** Diluer quelques gouttes d'HE de Bay Saint Thomas dans une huile végétale entre 5% et 15%. Appliquer sur l'infection 2 fois par jour (matin et soir), pendant 7 à 10 jours maximum (jusqu'à disparition de l'abcès). A noter que l'HE d'Ajowan sera également très efficace : 1 goutte d'HE d'Ajowan dans 6 gouttes d'HV à appliquer sur l'infection, même posologie.

**Cheveux ternes, chute de cheveux, pellicules, démangeaisons du cuir chevelu** (adultes et adolescents) : Ajouter 2 ou 3 gouttes d'HE de Bay Saint Thomas à un shampoing, un après-shampoing, une lotion ou une huile capillaire. Appliquer le mélange sur votre cuir chevelu et laisser agir au moins 10 minutes. Rincer soigneusement ou faites un shampoing doux. Il est possible d'utiliser aussi la synergie suivante : 50 à 60 gouttes d'HE de Bay Saint Thomas, 50 à 60 gouttes d'HE de Cèdre de l'Atlas et 100 ml d'huile végétale (HV). A noter que l'HE d'Ylang Ylang Complète est également très reconnue pour son efficacité : 1 goutte d'Ylang Ylang Complète dans une dose habituelle de shampoing, à chaque lavage.

**Néuralgies :** Diluer l'HE de Bay Saint Thomas dans une HV et masser la zone douloureuse.

**Troubles dermatologiques, infections et inflammations :** Diluer l'HE de Bay Saint Thomas dans une HV et appliquer sur la zone affectée.

### Diffusion

**Grippe, Infection ORL :** Quelques gouttes dans un diffuseur qq minutes par jour. A noter que l'HE de Ravintsara donnera encore de meilleurs résultats.

**Fatigue, hypotension :** Idem.

## Inhalation

Sur recommandation d'un professionnel de santé, cette HE peut aussi être employée en inhalation dans les cas suivants :

**Infections, inflammations, fatigue, hypotension** : Diluer quelques gouttes d'HE dans un récipient d'eau chaude puis inhaler les vapeurs, ou appliquer quelques gouttes d'HE sur un mouchoir, un galet ou sur l'intérieur des poignets puis inhaler de temps à temps.

## Bain

Moins approprié mais il est possible de diluer quelques gouttes d'HE dans un verre de lait. verser le tout dans l'eau du bain.

**Bain de pieds tonifiant et stimulant de la circulation sanguine** : préparer la synergie suivante : 4 gouttes d'HE de bois d'Inde + 3 gouttes d'HE de lavande + 3 gouttes d'HE de romarin + un demi verre de crème fraîche, comme émulsifiant, à ajouter dans le bain.

## Entretien

Non applicable.

## Synergie avec d'autres huiles essentielles

Ylang ylang, Ravintsara, Cède de l'Atlas, Benjoin, Orange, Santal blanc...

## 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
- Risques d'hépatotoxicité, d'irritation de la peau et de dermocausticité
- Personnes asthmatiques ou épileptiques, sur avis médical
- La voie orale ne peut être utilisée que sur avis médical en cas de pathologies hépatiques
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H319, H341, H351, H411

## Ne pas confondre

Sans objet.

## Indications techniques

### Caractéristiques générales

- Nom botanique : *Pimenta racemosa* (Mill.) J.W. Moore (Syn. *Pimenta dioica*)
- Autres noms : Bois d'Inde, Bay de Jamaïque, Baie de Saint Thomas, piment de la Jamaïque, piment couronné, poivre de la Jamaïque
- Famille : Myrtacées
- Origine : Inde, Antilles, Jamaïque
- Partie de la plante : Feuilles (parfois avec baies)
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Toxicité : Modérée
- Récolte : La récolte peut se faire toute l'année, bien que les périodes de sécheresse soient préférées. Elle se fait une fois par an ou 3 fois chaque 4 ans
- Rendement : environ 1%, c'est à dire qu'il faut 100 kg de feuilles pour obtenir 1 litre d'HE
- CAS TSCA : 8006-78-8
- CAS EINECS : 85085-61-6

### Caractéristiques biochimiques

Une huile essentielle de Bay St Thomas peut être distillée à partir des feuilles ou des baies.

Une HE produite à partir des baies sera proche de :

- Phénols: eugénoles (80%)
- Sesquiterpènes: Bêta-caryophyllène
- Phénols méthyl-éthers: eugénoles M.E
- Hydrocarbures

Une HE produite à partir des feuilles sera proche de :

- Phénols dont l'eugénoles (50%), le méthyl-eugénoles (2%) et le chavicol (15%)
- Monoterpènes dont le myrcène (20%)
- Monoterpénols

Les productions à partir des feuilles sont plus répandues. Souvent on rencontre une composition proche de :

- Eugénoles : 40 à 50%
- Myrcène : 20 à 30%
- Chavicol : 7 à 15%
- Limonène : 3%
- Linalol : 2%

Cette huile essentielle contient des composants biochimiques allergènes :

- Eugénoles (<50%)
- Limonène (<5%)
- Linalol (<4%)
- Géraniol (<1%)
- Citral (<1%)

## Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,943 à 0,983
- Indice de réfraction à 20°C : 1,505 à 1,517
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -0,5° à 0,5°
- Point éclair : +46°C

## Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : brun foncé
- Odeur : épicée, boisée, citronnée, verte. Léger parfum d'œillet.

*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.*