

# CANNELLE EN ECORCE



## Résumé

La Cannelle est une épice, utilisée en cuisine, connue depuis des milliers d'années. L'huile essentielle de Cannelle (écorce) est une huile tonifiante. En diffusion, mélangée avec d'autres huiles essentielles, elle donne un parfum épicé et boisé !

## Synthèse



<b>Infection urinaire et intestinale</b>	+++	+++
<b>Fatigue physique et psychique, somnolence, dépression</b>	+++	+++
<b>Candidose, colibacilloses, maladies tropicales, ambibiases</b>	+++	+++
<b>Frilosité</b>		+++
<b>Insuffisance sexuelle</b>	+++	+++

## Descriptif

Originaire du Sri Lanka, le cannelier est un grand arbre pouvant atteindre 15 mètres de haut. Il a besoin d'un climat chaud, tropical, d'une température constante entre 25 et 30°C, entre moussons et périodes de sécheresse. Cet arbre au feuillage touffu est un grand buveur d'eau. Ses fleurs blanches donnent ensuite naissance à des fruits noirs et ronds, comme de gros grains de raisin.

Les pays qui exportent le plus de Cannelle sont les pays d'Asie (Chine, Sri Lanka, Vietnam), mais aussi Madagascar.

Du latin canula (en forme de cylindre) dérivé du latin classique canna (roseau). L'ancien français canele ou kanele est très proche du mot actuel.

La cannelle, épice suave d'Orient, est un produit noble des échanges commerciaux depuis plus de 4000 ans. Les Grecs et les Romains utilisaient surtout la cannelle comme aphrodisiaque, sans doute à cause de son odeur chaude, épicée et sucrée à la fois, pénétrante et puissante, avec une légère note de brûlé. De nombreuses civilisations y font allusion de

manière très méliorative.

La pharmacopée chinoise, qui l'a intégrée depuis des milliers d'années la considéraient comme une source de bien-être exceptionnelle, certains Chinois de l'époque l'associant à leur quête d'immortalité. Loin de ces considérations mystiques, la cannelle est aujourd'hui appréciée pour sa saveur incomparable et ses propriétés bien-être remarquables.

Issue de la distillation à la vapeur d'eau de son écorce, l'huile essentielle de cannelle renferme des principes aromatiques spécifiques qui la dotent de qualités purifiantes, fortifiantes et digestives. Soutien idéal durant la saison froide et alliée de la digestion, cette huile essentielle gourmande est très pertinente au quotidien, quelle que soit la période de l'année. Elle est connue pour ses propriétés antiseptique, antifongique, antivirale, antibactérienne, anticoagulante. Elle est traditionnellement conseillée pour lutter contre les verrues. Elle est aussi connue pour tonifier, redonner de l'énergie, stimuler la libido, la sensualité et réchauffer le corps.

La Cannelle et son huile essentielle sont utilisées à travers le monde entier dans de nombreuses préparations culinaires : dessert, tartes, boisson, vin chaud, pâtisserie. Les Indiens adorent l'associer à leurs volailles braisées, leurs viandes, riz, légumes et évidemment, au curry.

Son arôme très agréable laisse un parfum épicée et boisée.

## Propriétés

- Antiseptique
- Antifongique
- Antivirale
- Antibactérienne à large spectre
- Antiparasitaire
- Spasmolytique intestinale
- Anti-verrue
- Bien être, anti fatigue, anti stress, sommeil
- Tonifiante
- Stimulant sexuel
- Réchauffe le corps
- Anti-oxydante
- Réductrice de l'activité stomacale

D.Festy, dans son livre, "Ma Bible des huiles essentielles" la nomme « L'Attila des huiles essentielles : elle tue 99,99 % des microbes, même ceux résistants aux antibiotiques ! Elle s'occupe magistralement de toutes les infections (respiratoires, intestinales, gynécologiques, urinaires, etc.) »

### Propriétés énergétiques :

Lydia Bosson (l'Aromathérapie Énergétique) la considère comme « la plus subtile des cannelles et la plus appropriée pour les travaux énergétiques », « La senteur de la cannelle écorce stimule la créativité, apaise les nerfs... ». Elle équilibre en effet le terrain énergétique des tempéraments nerveux.

Au niveau psycho-émotionnel, elle aide à la prise de décision.

## Indications

- Infections respiratoires (bronchite, sinusite, angine...)
- Infections intestinales (tourista, intoxication alimentaire, gastro-entérite)
- Infections urinaires (cystite)
- Infections cutanées (panaris, mycose, etc)
- Infections gynécologiques

- Infections buccales
- Infections et fièvres tropicales parasitaires, virales, bactériennes
- Poux, lentes et parasites intestinaux (vers : ascaris, oxyures...)
- Leucorrhées, oligoménorrhées
- Impuissance masculine fonctionnelle
- Fatigue, burn-out, amibiase, dysenterie bactériennes
- Spasmes digestifs, colites spasmodiques.
- Acné (attention dermocaustique)

#### Indications psycho-émotionnelles :

- Manque d'appétit
- Manque de créativité
- Nerfs à vif
- Froideur émotionnelle
- Mélancolie
- Perte de repères dans l'espace

## Voies d'administration

- Voie interne: Oui
- Voie cutanée: Oui (à diluer fortement)
- Diffusion: Oui (mais très diluée)
- Inhalation: Non (ou très faiblement dosée, en synergie)
- Bain : Non

## Exemples d'utilisation

### Voie interne

**Gastroentérite** (pour adultes) : 1 goutte de Cannelle sur un support à laisser fondre en bouche, 4 fois par jour jusqu'à amélioration. Eventuellement compléter avec 1 goutte de Menthe poivrée. Ne pas dépasser 5 jours d'utilisation.

**Diarrhées et turista** (pour adultes) : Diluer 1 ml d'HE de Cannelle dans 9 ml d'huile végétale alimentaire et prendre 5 à 10 gouttes du mélange sur un support neutre, jusqu'à 4 fois par jour, durant 3 à 5 jours.

**Intoxication alimentaire** (pour adultes) : Verser 1 ml d'HE de Cannelle de Ceylan et 1 ml d'HE de menthe poivrée et compléter jusqu'à 20 ml avec une huile végétale alimentaire (olive, tournesol, etc.). Absorber 10 gouttes du mélange dans une cuillère à café, 2 à 3 fois par jour pendant 3 à 4 jours.

**Infections tropicales** (fièvres, paludisme, ...) (pour adultes) : 1 goutte de Cannelle sur un support neutre à laisser fondre en bouche, 4 fois par jour jusqu'à amélioration. Ne pas dépasser 5 jours d'utilisation. Consulter un médecin.

On peut aussi utiliser cette synergie (pour adultes) : Préparer 10 mg d'HE de Cannelle, 20 mg d'HE d'Origan compact, 20 mg d'HE de Sarriette des Montagnes, 15 mg d'HE de Basilic, 15 mg d'HE de Menthe poivrée. A mélanger dans de l'HV de Colza. Prendre ce mélange 3 fois par jour aux repas pendant 3 jours puis 1 capsule 2 fois par jour pendant 5 jours.

**Candidoses digestives** : 1 goutte de Cannelle sur un comprimé neutre, 2 à 3 fois par jour, pendant 7 jours.

**Cystites, infections urinaires et gynécologiques** (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE de Cannelle de Chine sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 7 jours maximum. On peut aussi utiliser la synergie suivante (pour adultes) : 1 goutte d'HE de Cannelle de Chine et 1 goutte d'HE de Citron sur un support neutre. A renouveler 3 fois par jour pendant 7 jours.

**Fatigue et l'asthénie** (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE de Cannelle sur un comprimé neutre, 2 fois par jour pendant 5 jours. On peut aussi utiliser cette synergie (pour adultes) : 1 goutte d'HE de Cannelle et 2 gouttes d'HE de Citron sur un support neutre. A renouveler 2 fois par jour, matin et midi, 5 jours sur 7 pendant 2 semaines maximum.

**Champignons buccaux** : 2 gouttes d'HE de Cannelle dans une cuillère à soupe d'huile d'olive pour faire un bain de bouche. Recracher le mélange après l'avoir bien fait circuler partout dans la bouche pendant 1 min.

## Voie cutanée

Très puissante, cette huile essentielle se dilue dans une huile végétale entre 1 et 2 % maximum en raison de sa dermocausticité.

**Massage** : 2 gouttes d'huile essentielle de cannelle écorce dans 20 ml d'huile végétale en massage sensuel, en évitant les muqueuses.

**Verrue** (pour + de 6 ans) : 1 à 2 gouttes pures sur une verrue sans en faire couler sur la peau saine, tous les deux jours, jusqu'à disparition (dans ce cas, on souhaite que ce soit dermocaustique). Protégez la peau autour de la verrue avec du vernis à ongles. Gratter de temps en temps le dessus de la verrue avant une nouvelle application.

On peut aussi utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) : 50 gouttes d'HE de Sarriette des Montagnes, 50 gouttes d'HE de Cannelle, 50 gouttes d'HE de Tea Tree et 50 gouttes d'HE de Citron. Appliquez 1 à 2 gouttes du mélange sur la verrue à l'aide d'un coton-tige. Faites bien attention et ne dépassez pas sur la peau saine. Renouveler l'opération matin et soir jusqu'à disparition de la verrue.

**Gastroentérite** (pour adultes) : Préparer la synergie suivante : 20 gouttes d'HE de Cardamome, 20 gouttes d'HE de Tea Tree, 20 gouttes d'HE de Cannelle, 60 gouttes d'HE d'Estragon, 40 gouttes d'HE de Menthe Poivrée, 60 gouttes d'huile végétale alimentaire (olive, noisette ...). Déposer 4 gouttes du mélange sur l'abdomen et 4 gouttes du mélange dans le bas du dos. Massez jusqu'à pénétration complète. En parallèle, déposez deux gouttes du mélange sur un comprimé neutre ou un sucre à laisser fondre en bouche. Vous pouvez renouveler jusqu'à 4 fois par jour et jusqu'à amélioration.

**Diarrhées et turista** (pour adultes) : 3 gouttes du mélange ci-dessous sur un comprimé neutre, 4 fois par jour jusqu'à amélioration complète. Compléter avec la synergie suivante par voie cutanée : 30 gouttes d'HE de Basilic, 20 gouttes d'HE de Cannelle, 20 gouttes d'HE de Menthe Poivrée, 10 gouttes d'HE de Cardamome, 70 gouttes d'huile alimentaire (huile d'olive). Appliquer en massage 8 gouttes du mélange sur le bas du ventre, 4 fois par jour jusqu'à amélioration complète.

**Candidoses (pour adultes)** : pour les candidoses cutanées (mycose, due à une levure appelée candida), 1 goutte de Cannelle diluée dans 19 gouttes d'huile végétale à appliquer sur la zone touchée, 2 fois par jour maximum, pendant 7 à 10 jours. Pour les peaux sensibles, diluer la Cannelle à 1% dans une huile végétale. Pour une utilisation plus simple, on lui préfère l'huile essentielle de Niaouli, moins dermocaustique : 2 gouttes de Niaouli diluées dans 2 gouttes d'huile végétale sur la zone touchée, 3 fois par jour jusqu'à disparition de la mycose.

**Bronchite** : La Cannelle, étant anti-infectieuse, sera efficace contre la bronchite. Cependant, il est préférable d'utiliser l'HE d'Eucalyptus Globulus, grand spécialiste de la sphère ORL. Par voie cutanée, 1 goutte d'Eucalyptus globulus dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

**Maladie de Raynaud** : L'HE de Cannelle peut être utilisée pour réchauffer les extrémités froides, mais l'HE de Thym à thujanol est plus adaptée car moins dermocaustique. Par voie cutanée, 2 gouttes de Thym à Thujanol en massage sur les doigts et les orteils.

**Oligoménorrhée, aménorrhée** : L'HE de Cannelle peut être efficace, mais la référence des problèmes de cycle menstruel est l'huile essentielle de Sauge Sclarée. Par voie cutanée, 1 goutte de Sauge sclarée dans 4 gouttes d'huile végétale sur le bas ventre, 3 fois par jour, pendant 1 semaine avant le début des règles.

**Baisse de libido** (pour adultes) : 1 goutte de Cannelle diluée dans 40 gouttes d'huile végétale en massage sur le bas du dos. On peut aussi utiliser de l'HE d'

d'Ylang Ylang Complète : 1 goutte d'HE d'Ylang Ylang dans 4 gouttes d'huile végétale, sur le bas de la colonne vertébrale, 2 fois par jour pendant 10 jours. On peut aussi préparer cette synergie (pour adultes) : 15 gouttes d'HE de Gingembre, 15 gouttes d'HE d'Ylang Ylang Complète, 15 gouttes d'HE de Verveine Odorante, 15 gouttes d'HE de Cannelle et 160 gouttes d'huile végétale de Noisette. Appliquer 4 gouttes de ce mélange sur le bas du dos. A renouveler matin et soir pendant 7 jours.

### **Diffusion**

Ne jamais utiliser seule dans un diffuseur à jet d'air sec. Il est préférable d'utiliser un mélange prêt à l'emploi. Diluez entre 2 et 10% avec d'autres huiles essentielles (Citrus, etc.), par exemple, 2 gouttes d'HE de cannelle écorce dans un diffuseur à ajouter avec quelques gouttes d'huile essentielle d'orange douce pour assainir la pièce et rendre son parfum agréable. Ne pas diffuser plus de 10 min.

En parfum d'ambiance, 2 goutte sur une support décoratif comme un galet en bois. A placer dans un coin de la pièce ou dans une armoire.

### **Inhalation**

Elle ne s'utilise pas par inhalation sèche et inhalation humide.

### **Bain**

Pas pure car dermocaustique.

**Mycoses** (pour + de 6 ans) : Préparer la synergie suivante : 20 gouttes d'HE de Tea Tree, 15 gouttes d'HE de Lavande Aspic, 5 gouttes d'HE de Cannelle et 100 g de sel de la Mer Morte. En bain ou en bain de pieds, diluer le mélange ci-dessous dans l'eau du bain.

### **Entretien**

Oui, en dilution pour nettoyer les sols (antibactérien).

## **Synergie avec d'autres huiles essentielles**

Cannelle de Ceylan : Ravintsara, Citron, Orange, Mandarine, Clémentine, Bergamote, Camomille, Girofle.

Cannelle de Chine : Origan, Laurier noble, Basilic, Lavande, Sauge sclarée, Menthe poivrée, Ylang Ylang, Géranium, Eucalyptus radié.

## **Précautions d'utilisation**

### **Utilisateurs autorisés**

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser durant la grossesse ou l'allaitement
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 7 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).

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques.
- Photosensibilisant
- Pas d'usage prolongé de l'huile essentielle de Cannelle sans l'avis d'un thérapeute.
- Cette huile est dermocaustique à l'état pur : en application cutanée ne pas utiliser plus de 5% de cette HE en association avec d'autres huiles essentielles.
- En absorption, utiliser sur une période courte.
- Ne pas utiliser en même temps que de l'Aspirine ou du Heparin.
- Contre indiquée en présence de troubles gastriques (brûlures, ulcères, reflux gastro-oesophagiens).
- La durée du traitement ne doit pas excéder 5 à 7 jours.
- Hépatotoxique donc contre-indiquée en cas d'insuffisance hépatique. Elle est allergisante (cinnamaldéhyde). Par voie orale, on peut l'utiliser en association un protecteur hépatique (huile essentielle de carotte, huile essentielle de citron, huile essentielle d'orange ou huile essentielle de romarin à verbénone).
- Présence d'allergènes : Cinnamal (cinnamaldéhyde), eugénol, linalol, limonène, alcool cinnamylique, benzoate de benzyle.
- Dangers : H311, H315, H317, H319, H412

## **Ne pas confondre**

On trouve 3 huiles essentielles de Cannelle :

- La Cannelle de Ceylan - Ecorce, souvent appelée simplement Cannelle Ecorce, produite à partir de l'écorce de *Cinnamomum zeylanicum* (les bâtons de Cannelle que l'on utilise en pâtisserie)
- La Cannelle de Ceylan - Feuilles, souvent appelée Cannelle feuilles, produite à partir des feuilles de *Cinnamomum zeylanicum*
- La Cannelle de Chine, produite à partir des rameaux feuillés de *Cinnamomum cassia*

Les huiles essentielles de Cannelle de Chine et de Cannelle Ecorce ont des compositions biochimiques équivalentes (entre 70 et 85% de cinnamaldéhyde) et ont donc les mêmes propriétés et les mêmes utilisations en aromathérapie. La Cannelle Ecorce a cependant un parfum plus subtil et plus complexe, ce qui fait qu'elle est préférée à sa cousine de Chine en alimentaire et en parfumerie.

La Cannelle feuilles a par contre une composition biochimique très différente (70 à 80% d'Eugénol) et a donc des propriétés aromathérapeutiques et des précautions d'utilisation très différentes. Les propriétés sont plus proches de celle de l'HE de giroflier (clou).

En résumé, pour l'aromathérapie, la Cannelle de Chine peut s'assimiler à la Cannelle Ecorce.

## **Indications techniques**

### **Caractéristiques générales**

- Nom botanique: *Cinnamomum zeylanicum* Blume
- Autres noms: *Cinnamomum verum*
- Famille: Lauracées
- Origine: Ceylan, Madagascar, Sri Lanka
- Partie de la plante: Ecorce
- Méthode d'extraction: Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Toxicité:
- Rendement: 100 kg d'écorce donnent 200 à 500 ml d'huile essentielle.
- Récolte : Selon les régions, souvent à la saison des pluies, entre mai et octobre, ou entre mars et juin.

- CAS: 84649-98-9

## Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité, ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Aldéhydes : **E-cinnamaldéhyde**
- Esters terpéniques : acétate de cinnamyle, benzoate de benzyle
- Alcools monoterpéniques : linalol, alpha-terpinéol, terpinène--ol
- Monoterpènes : beta-phellandrène, para-cymène, alpha-pinène, alpha-phellandrène, alpha-terpinène, limonène, camphène, beta-pinène
- Sesquiterpènes : beta-caryophyllène, alpha-humulène

En général, la composition est proche de :

- Cinnamal (Cinnamaldéhyde) (50,00 à 75,00%)
- Cinnamyl acétate (<= 18,00%)
- Beta phèllandrène (<= 11,00%)
- Béta caryophyllène (<= 9,00%)
- Eugénol (<= 7,50%)
- Quelques traces possibles de coumarine

L'huile essentielle de Cannelle (écorce) contient plusieurs composants biochimiques allergènes :

- Cinnamal (Cinnamaldéhyde) (50,00 à 75,00%)
- Eugénol (<= 15%)
- Linalol (0,90 à 4,00%)
- D-Limonène (<= 3,00%)
- Alcool cinnamylique (<= 2,00%)
- Benzoate de benzyle (<= 2,00%)

## Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,970 à 1,040
- Indice de réfraction à 20°C : 1,540 à 1,591
- Pouvoir rotatoire à 20°C : - 5° à + 3°
- Point éclair : +71°C

## Caractéristiques organoleptiques

- Apparence : Liquide
- Couleur : Jaune clair à jaune ambré
- Odeur : Epicée, boisée

*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.*