

# CÈDRE DE L'ATLAS



## Résumé

L'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas est connue pour ses nombreuses propriétés : tonique, drainante et anti-cellulite. Elle est habituellement utilisée en massage contre la cellulite ou pour le soin des cheveux. Purifiante, elle aide également à dégager la respiration. Son parfum puissant apporte une note boisée, douce et balsamique.



Jambes lourdes, varices, hémorroïdes	+++	
Cellulite, rétention hydrolipidique	+++	
Surcharge pondérale, adiposités	++	
Difficulté à cicatriser une plaie	++	
Congestion de la prostate	+++	
Athérosclérose	++	
Perte de cheveux, pellicules, cheveux gras	++	
Anti-mites		+++

## Descriptif

Le Cèdre, dont le nom signifie "puissance" en arabe, est un arbre dont l'huile essentielle est obtenue par distillation du bois. Elle possède des propriétés lipolytiques qui vont favoriser la décomposition des corps gras et va donc être efficace contre la cellulite et les problèmes capillaires dus à des cheveux gras, abîmés...

L'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas est connue depuis l'Antiquité pour ses vertus thérapeutiques. Le bois du Cèdre est répulsif d'insecte et de nuisible.

L'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas s'utilise principalement par voie cutanée en la mélangeant avec une huile neutre. Elle est connue pour aider à traiter les problèmes de mycose, de cheveux gras, de surpoids, de cellulite, de déprime...

## Propriétés

- Anti-inflammatoire (carbures sesquiterpéniques) : l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas empêche la formation d'anticorps spécifiques et diminue la sécrétion de médiateurs de l'inflammation.
- Mucolytique, décongestionnant des voies respiratoires.
- Lipolytique +++ (cétones sesquiterpéniques) : l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas favorise la décomposition des corps gras. On l'utilise donc contre la cellulite.
- Décongestionnante veineuse ++ (carbures sesquiterpéniques) : elle améliore la circulation sanguine en décongestionnant les vaisseaux sanguins.
- Antivirale + : par l'intermédiaire des carbures sesquiterpéniques dont elle est composée à 70%, l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas possède une action anti-virale efficace, notamment sur le virus de l'herpès. Elle est aussi assainissante pour la maison.
- Antibactérienne + (cétones sesquiterpéniques) : l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas participe à l'élimination des germes situés dans le mucus.
- Expectorante + (atlatones) : l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas participe à la décongestion des muqueuses et aide à apaiser la toux.
- Cicatrisante + (cétones sesquiterpéniques) : l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas favorise la régénération des tissus conjonctifs.
- Lymphotonique.
- Répulsive contre les insectes.
- Antifongique.
- Antiparasitaire.
- Régénératrice artérielle.

Équilibre le terrain énergétique des tempérament lymphatiques (+++) et sanguins (+++).

Sur le plan psycho-émotionnel, renforce la stabilité, reconforte et fait prendre de la hauteur sur les événements.

## Indications

- Inflammations cutanées et du cuir chevelu (eczéma, dermatose, etc.), anti-pelliculaire
- Lutte contre la cellulite
- Douleurs articulaires (arthrose, rhumatisme)
- Infections respiratoires (rhume, encombrement bronchique, etc.)
- Eloigne les moustiques et les mites.

## Voies d'administration

- Voie interne : éviter
- Voie cutanée : oui (à mélanger avec une huile végétale)
- Diffusion : oui
- Inhalation : oui

## Exemples d'utilisation

### Voie interne

Cuisine : 1 à 2 gouttes par 2 kg ou par 2 litres de préparation alimentaire.

## **Voie cutanée**

On utilise souvent l'HE de Cèdre de l'Atlas surtout pour les problèmes de circulation veineuse et lymphatique et pour la rétention d'eau. Certains l'utilisent également pour traiter les tâches de vieillesse, l'acné, les inflammations cutanées et du cuir chevelu (eczéma, dermatose, etc.) et les douleurs articulaires (arthrose, rhumatisme).

Chute des cheveux, pellicules, cheveux gras : Voie cutanée : 5 gouttes dans une cuillère d'huile végétale sur le cuir chevelu, en massage, 1 heure avant le shampoing, à renouveler aussi longtemps que nécessaire, par cycles de 3 semaines maximum, avec une pause d'une semaine entre chaque cycle. Vous pouvez aussi mélanger 5 gouttes dans votre dose de shampoing et laver les cheveux en laissant agir quelques minutes (à faire uniquement sur cheveux à tendance gras).

Cellulite : Voie cutanée : 2 gouttes dans 8 gouttes d'huile végétale, appliquer matin et soir en massage sur les zones les plus touchées. Faire une semaine de pause au bout de 3 semaines d'utilisation et recommencer si besoin.

Mycoses : Mélanger 3 gouttes d'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas dans de l'huile végétale et appliquer sur les zones atteintes.

Rhume : Cette huile essentielle possède une action mucolytique (fluidification du mucus) et expectorante (aide à expulser le mucus de la trachée et des bronches). Elle est donc utile pour décongestionner le nez. Elle a également une propriété anti-inflammatoire, ce qui permet de traiter le rhume en profondeur et d'en calmer les symptômes.

Massage : Mélanger 4 gouttes d'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas dans 20ml d'huile végétale et masser les cuisses, le ventre...

## **Diffusion**

Pour les adultes : max 20 mn toutes les heures. Pour les enfants à partir de 6 ans, 5 mn max toutes les heures en présence possible de l'enfant.

Eloigne les moustiques et élimine les mites.

## **Inhalation**

Contre le rhume : 1 goutte d'huile essentielle sur chaque poignet et respirer paisiblement. Permet aussi de lutter contre le stress, la nervosité, la déprime...

## **Bain**

## **Entretien**

Non applicable.

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

Mandarine, Citron, Orange, Eucalyptus radiata, Lavande, Pin, Sauge sclarée, Géranium.

## **Précautions d'utilisation**

## Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents.
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte durant tout le temps de la grossesse car cette HE est abortive.
- Femmes allaitantes, ne pas utiliser ou demandez conseil à votre médecin.
- Ne pas utiliser chez les bébés et 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).

- Se laver les mains avant et après avoir utilisé les huiles essentielles.
- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Eviter de l'utiliser de façon prolongée.
- Irritante pour la peau. Il est donc conseillé de la diluer à 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée.
- Oestrogen-like.
- Neurotoxique.
- En diffusion, ne pas diffuser l'huile essentielle de Basilic pure ou très modérément : il est préférable de la mélanger entre 10 et 15% dans d'autres huiles essentielles.
- Cette huile essentielle contient des cétones, composés pouvant présenter des risques neurotoxiques et abortifs à forte dose. Déconseillé aux personnes épileptiques.
- Dangers : H304, H411

## Ne pas confondre

Il existe d'autres HE de cèdre qui ne présentent pas les mêmes propriétés. Les HE que l'on retrouve fréquemment sont :

HE de cèdre de Virginie/bois (cèdre rouge), *Juniperus virginiana* aux propriétés décongestionnantes veineuses et à ne pas utiliser en cas de contre-indication aux oestrogènes. On la trouve parfois sous le nom de HE de genévrier de Virginie.

HE de thuya occidental (cèdre blanc), *Thuya occidentalis* aux propriétés décongestionnantes des voies respiratoires mais très neurotoxique. Cette HE n'est pas en vente libre, elle est délivrée sur prescription médicale en pharmacie.

## Indications techniques

### Caractéristiques générales

- Nom botanique: *Cedrus atlantica*
- Autres noms : Cèdre bleu, cèdre argenté
- Partie de la plante: Bois
- Famille botanique : Pinacées
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur
- Origine: Maroc, Algérie
- Rendement est d'environ 2,4 à 2,6%. Il faut 100 kg de cèdre pour obtenir environ 2,5 Kg d'HE.
- CAS : 8000-27-9
- EINECS : 295-985-9

## 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.

- Sesquiterpénols : atlantol
- Sesquiterpènes : beta-himachalène, alpha-himachalène, gamma-himachalène, ar-himachalène, deltacadinène, alpha-cédrène, alpha-calacorène, gamma-calacorène, E-alpha-bisabolène
- Cétones sesquiterpéniques : E-alpha-atlantone, Z-gamma-atlantone, E-gamma-atlantone, Z-alpha-atlantone

En général, les proportions sont les suivantes :

- Beta himachalène : 40 à 55%
- Alpha himachalène : 10 à 20%
- Gamma himachalène : 5 à 15%
- Cis et trans alpha atlantone : 1 à 5%
- Delta cadinène : 1 à 5 %

Composants biochimiques allergènes : Aucun

## Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,927 à 0,940
- Indice de réfraction à 20°C : 1,500 à 1,520
- Pouvoir rotatoire à 20 °C : +65° à +90°
- Point éclair : ≥100°C

## Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide assez visqueux
- Couleur : jaune orangé à brun
- Odeur : boisée, douce et agréable

*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.*