

CORIANDRE



Résumé

Tirée des semences de l'aromate bien connu des cuisiniers, l'huile essentielle de Coriandre Graines possède des propriétés toniques, notamment sur les fonctions digestives. Cette action tonifiante permet de lutter contre la fatigue. Elle fait partie des huiles essentielles idéales à utiliser en cuisine pour parfumer des plats.

Synthèse



Dyspepsie, digestion difficile	+++	+++			
Colite, entérocologie	++	+++			
Arthrose, arthrite et rhumatismes	++	+++	+		
Troubles du sommeil, insomnies	+	++		++	+
Fatigue, asthénie, fatigue sexuelle	++	++	++	+	+

Descriptif

Le nom « coriandre » vient du grec koris qui désigne l'insecte nommé punaise ; cela en référence à l'odeur de punaise dégagée par le fruit frais écrasé, et que d'aucuns trouvent déplaisant. Reste que si la plante entière et les fruits immatures offrent des effluves peu attirants, le fruit mûr isolé de la plante exhale un parfum musqué agréable.

Les tiges striées de cette plante d'environ 60 centimètres de hauteur portent des feuilles luisantes et de petites fleurs blanches.

La coriandre est une Méditerranéenne qui aime le soleil et les sols secs. Connue en Egypte depuis l'Antiquité, en Chine depuis plus de 2 000 ans, citée dans la Bible, utilisée par les Grecs et les Romains qui la cultivaient pour conserver les aliments, elle figurait aussi au Moyen Âge dans les ingrédients importants des philtres d'amour.

À l'époque des Pharaons, la coriandre était sur la liste des plantes qui servaient à l'embaumement des défunts.

C'est une des plantes les plus utilisées dans le monde culinaire (dans les plats mais aussi pour conserver la viande chez

les Egyptiens). C'est un arôme de choix pour sublimer vos currys, chutneys ou autres plats avec ses notes orientales. On appelle cette plante le "persil arabe" et parfois "persil chinois".

L'huile essentielle de Coriandre est globalement énergisante et tonifiante. En diffusion, elle redonne du tonus et assainit la maison. Elle laisse alors un parfum frais et agréable.

Elle est reconnue comme antibactérienne, antivirale et antifongique. Elle est employée dans les infections respiratoires et urinaires.

L'huile essentielle de Coriandre est aussi utilisée pour soulager les problèmes digestifs (aérophagie, flatulence, crampe d'estomac), retrouver du tonus, stimuler la concentration au travail et la mémoire, calmer les douleurs d'arthrose, d'arthrite, de rhumatismes.

Propriétés

- Stomachique, carminative, tonique digestive +++
- Neurotonique +++ (euphorisante à doses élevées)
- Anti-infectieuse, antibactérienne, antivirale +++
- Antifongique
- Antalgique ++
- Calmante et sédative
- Anti-oxydante
- Spasmolytique
- Cicatrisante

Indications

- Mal de ventre, digestion difficile, ballonnements, aérophagie, colique, crampe intestinale
- Fatigue physique ou psychique, stimule la concentration, la mémoire.
- Infections virales et bactériennes, zona
- Infections cutanées (acné, plaie, ...)
- Troubles ORL, toux sèches, quintes de toux
- Douleurs musculaires et articulaires
- Insomnies, angoisses, idées noires, déprime latente, stress, surmenage.

Voies d'administration

- Cuisine: Oui
- Voie interne: Oui (sur avis d'un spécialiste)
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui
- Inhalation: Oui
- Bain : Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Cuisine : Dans une préparation culinaire, en respectant les dosages (maximum 1 goutte intégrée à l'issue de la cuisson ou en fin de préparation).

Colite, entérocologie (pour + de 6 ans) : 1 à 2 gouttes de Coriandre Graines sur un support neutre, 2 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Dyspepsie, digestion difficile (pour + de 6 ans) : 1 à 2 gouttes de Coriandre Graines sur un support neutre, 2 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Voie cutanée

Colite inflammatoire (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, entérocologie...) ou infectieuse : Diluer 1 goutte d'HE de Coriandre Graines dans 4 gouttes d'huile végétale et appliquer sur le ventre après le repas. Il est aussi possible d'utiliser la synergie suivante : 2 ml d'HE d'Estragon, 2 ml d'HE de Marjolaine, 1 ml d'HE de Lavandin Super, 1 ml d'huile essentielle de Coriandre Graines d'HE de Menthe Poivrée et 3 ml de macérât huileux de Millepertuis. Appliquer 6 à 10 gouttes sur le ventre et dans le bas du dos, 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Dyspepsie, digestion difficile (pour + de 6 ans) : Diluer 1 goutte d'HE de Coriandre Graines dans 4 gouttes d'huile végétale et appliquer sur le ventre après le repas. A noter que l'HE de Basilic donnera encore de meilleurs résultats. Vous pouvez aussi utiliser la synergie suivante : 30 gouttes d'HE de Coriandre Graines (digestif), 30 gouttes d'HE de Laurier Noble (antifermentaire), 30 gouttes d'HE de Gingembre (digestif) et 15 ml d'huile végétale de Noisette. Déposer 3 goutte de ce mélange et masser le ventre et le foie (en bas à droite sous les côtes) après chaque repas. Si le problème est chronique, pratiquez ce massage 5 jours sur 7 maximum.

Arthrose, arthrite et rhumatismes (pour + de 6 ans) : Diluer 1 goutte de Coriandre Graines dans 4 gouttes d'huile végétale et appliquer sur la zone douloureuse 3 fois par jour jusqu'à amélioration. A noter que l'HE d'Eucalyptus citronné donnera encore de meilleurs résultats. Même posologie.

Fatigue, asthénie, fatigue sexuelle (pour + de 6 ans) : Diluer 1 goutte de Coriandre Graines dans 4 gouttes d'huile végétale et appliquer en massage dans le bas du dos, au niveau des reins. Vous pouvez aussi mettre 5 gouttes d'HE dans 20 ml d'huile végétale en massage des pieds pour redonner vitalité. Renouveler l'application matin et midi pendant 1 semaine. A noter que l'Épinette noire donnera aussi de bons résultats pour l'asthénie. Concernant la fatigue sexuelle, l'Ylang ylang est préférable.

Cystites, infections urinaires : L'HE de Coriandre Graines possède de bonnes propriétés anti-infectieuses, mais il vaut privilégier la Sarriette des Montagnes (pour + de 6 ans) : diluer 1 goutte de Sarriette des Montagnes dans 9 gouttes d'huile végétale en massage sur le bas ventre, 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

Troubles du sommeil, insomnies (dès 6 ans) : L'HE de Coriandre Graines peut être efficace mais la référence reste le Lédon du Groënland (dès 6 ans) : diluer 1 goutte de Lédon du Groënland dans 4 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur le thorax au coucher. À répéter selon le besoin.

Diffusion

Sommeil : favorise l'apaisement grâce à ses propriétés relaxantes et sédatives. Verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice du diffuseur et diffuser par plage de 30 minutes maximum.

Purification : Quelques gouttes dans un diffuseur pour assainir la maison et donner du tonus.

Inhalation

Stress, anxiété : L'HE de Coriandre Graines peut-être efficace, mais il vaut mieux utiliser le Petit Grain Bigarade : 1 goutte pure de Bigarade sur les poignets à inhaler profondément, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration. Faire une pause d'une semaine après trois semaines d'utilisation.

Bain

Diluée dans le bain avec un dispersant, elle atténue la fatigue physique, les courbatures, les douleurs musculaires et combat les infections respiratoires.

Entretien

Sans objet.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Estragon, Lavandin super, Marjolaine, Menthe poivrée, Gingembre, Laurier noble, Citron, Fenouil, Tea tree, Genévrier.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Pour adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante
- Ne pas utiliser chez l'enfant 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).

- 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.
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante.
- Réservé à l'adulte.
- Demander un avis médical avant une utilisation par voie orale.
- L'huile essentielle de Coriandre Graines peut être néphrotoxique après ingestion à forte dose et sur une longue durée.
- Demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques et/ou épileptiques.
- Il est déconseillé d'utiliser cette huile essentielle en cas de troubles cardiaques.
- S'utilise sur des durées et à des doses limitées : risque de néphrotoxicité
- Hépatotoxique, neurotoxique, cortison-like, allergisante, irritante pour la peau
- Présence d'allergènes : Limonène, linalol, géraniol
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H319, H410

Ne pas confondre

L'huile essentielle de Coriandre issue de la graine a des propriétés et des indications thérapeutiques différentes de l'HE de Coriandre issue de la feuille.

La seconde est anti-inflammatoire et moins calmante, sédative, anti-infectieuse, spasmolytique que la première.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom latin: Coriandrum sativum L
- Famille botanique : Apiacées
- Partie utilisée : Graines
- Pays d'origine : Hongrie. Pourtour méditerranéen. Bulgarie.
- Méthode d'extraction : Distillation par entraînement à la vapeur d'eau.
- Période de récolte : De juin à septembre
- Rendement : 100 kg de graines pour environ 3,5 litres d'HE
- Toxicité : Modérée
- CAS : 8008-52-4 ou 84775-50-8

Caractéristiques biochimiques

Une bonne huile essentielle de Coriandre doit contenir :

- Linalol : 65 à 78 %
- Alpha pinène : 5 à 10 %
- Gamma terpinène : ≤ 9 %
- Camphre : 2 à 7 %

L'huile essentielle de Coriandre graines contient les composants allergènes suivants :

- Linalol (65 à 78 %)
- Limonène (≤ 4 %)
- Géraniol (≤ 2 %)
- Citronellol (≤ 0,5 %).

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,862 à 0,878
- Indice de réfraction à 20°C : 1,462 à 1,470
- Pouvoir rotatoire à 20°C : +7° à +13°
- Point éclair : +56°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile
- Couleur : incolore à jaune pâle
- Odeur : camphrée, terreuse et rosée

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.