

# CYPRÈS



## Résumé

L'huile essentielle de Cyprès possède un parfum frais et citronné. On peut la consommer en cuisine ou en tisane. Elle est connue pour ses propriétés antivirales et décongestionnante veineuse et lymphatique.

## Synthèse



Varices, œdèmes, hémorroïdes	+++			
Cellulite	+++			
Adénome prostatique	+++			
Fatigues profondes, asthénie	+++	++	++	++
Cystites	+++			
Toux bronchitiques et spasmodiques	++		++	++

## Descriptif

Originnaire d'Asie, le cyprès est un arbre présentant de très petites feuilles vert foncé, aux pointes émoussées et des fleurs rassemblées en petits groupes à l'extrémité des rameaux. Son fruit, la noix de cyprès, passe d'une couleur verte à brune lorsqu'il arrive à maturité. Ce conifère à l'écorce gris brun, peut atteindre jusqu'à 50 mètres de hauteur et sa cime est longue et étroite. Il est produit aujourd'hui dans les pays méditerranéens, les îles de la mer Égée, France, Italie, Espagne, Grèce, Croatie, Maroc...

Sempervirens signifie « toujours vert ». En Chine, il est perçu comme un symbole d'immortalité. Il a donc une forte symbolique associée à la vie éternelle et au deuil. Il est notamment utilisé pour la fabrication des cercueils des papes. Son bois imputrescible fut utilisé pour construire les navires d'Alexandre le Grand.

Le parfum intense de résine caractéristique de son huile essentielle procure instantanément un sentiment de pleine énergie. L'huile essentielle de Cyprès est appréciée pour ses vertus tonifiantes et apaisantes. Ses qualités stimulantes et

détoxifiantes sont un atout pour des jambes légères. Elle permet de réguler la transpiration. Elle est un rééquilibrant nerveux général très efficace.

## Propriétés

- Décongestionnante veineuse et lymphatique
- Fluidifiante bronchique et décongestionnante car elle stimule les glandes à mucine, ce qui fluidifie le mucus et facilite son élimination.
- Antitussive : Très bonne contre la toux notamment et l'aphonie.
- Spasmolytique
- Expectorante
- Tonifie les parois veineuses, grâce à sa richesse en alpha pinènes et en delta 3 carène.
- Tonique de l'intestin grêle et des sphincters urinaires.
- Anti-inflammatoire : les pinènes contenus dans l'HE sont thermogènes, amenant une sensation de chaleur locale.
- Immuno-stimulante.
- Antivirale et anti bactérienne
- Dynamisante et tonifiante, grâce à sa richesse en monoterpènes. Cette propriété s'explique par la stimulation des corticosurrénales. HE adaptée en cas de fatigue.

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments lymphatiques +++.

Sur le plan psycho-émotionnel, tonifie le mental et facilite la communication.

## Indications

- Troubles ORL : asthme, mucosités, grippe, rhino-pharyngite, bronchite, nez bouché, rhinite allergique, sinusite, toux spasmodiques, sèches et coquelucheuses.
- En cas de congestion de la prostate chez l'homme
- En cas de congestion du petit bassin chez la femme
- En cas d'énurésie chez les enfants de plus de 5 ans
- Transpiration excessive. Soins des peaux grasses.
- Troubles de la circulation sanguine : cellulite, rétention d'eau, jambes lourdes, varices, œdèmes des membres inférieurs, couperose, hémorroïdes...
- Drainage lymphatique
- Déficiences immunitaires : aide en cas de convalescence, fatigue de fin d'hiver, épidémies, infections virales...
- Anxiété, angoisses, fatigue nerveuse.
- Asthénie, manque d'entrain, déprime saisonnière, pessimisme.

## Voies d'administration

- Voie interne : oui (sur avis médical)
- Voie cutanée : oui
- Diffusion : oui
- Inhalation : oui
- Bain : oui

## Exemples d'utilisation

## **Voie interne**

A n'utiliser que sur une très courte période. Demander l'avis d'un médecin.

## **Voie cutanée**

Application locale ou friction sur dos et poitrine ou sinus après dilution d'une goutte d'HE dans 4 gouttes d'huile végétale.

Transpiration excessive : 1 à 2 gouttes sur les mains, la plante des pieds et les aisselles.

Utile pour les animaux : vaporisée sur leur poil, cette HE repousse les parasites.

En massage, diluer 4 gouttes d'huile essentielle de Cyprès bio dans 20ml d'huile végétale.

Bronchite, grippe et toux : HE diluée, en massage sur la colonne vertébrale, le haut du dos, le thorax et la plante des pieds.

Jambes lourdes, varices, rétention d'eau, crampes : HE diluée, masser les jambes en remontant depuis les chevilles.

Hémorroïdes : diluer à 5% dans une HV de calophylle et appliquer au niveau de la veine hémorroïdaire.

## **Diffusion**

Adultes, 20 mn max toutes les heures. Enfants après 6 ans, 5 mn max toutes les heures en présence possible de l'enfant.

Diffusion dans les pièces de la maison, dans une chambre peu avant l'heure du coucher à l'aide d'un diffuseur électrique pour assainir l'air et stopper la propagation des virus.

## **Inhalation**

Inhalations humides ou sèches (mouchoir).

Quelques gouttes sur un mouchoir à approcher du nez, inspirer à fond plusieurs fois dans la journée.

Diffuser aussi en cas de manque de concentration ou de motivation : flacon ouvert sous le nez et faire 3 inspirations profondes.

## **Bain**

Quelques gouttes d'HE mélangées à un bouchon de bain moussant. Certains mélangent 10 gouttes d'HE à un verre de lait avant de verser le tout dans le bain.

## **Entretien**

Non applicable.

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

Cèdre, romarin, Lavande, Citronnelle, géranium rosat, Citron.

## **Précautions d'utilisation**

## Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents.
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes.
- 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.
- Eviter tout contact avec les yeux.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Contre-indiqué si phlébite, mastose, pathologie cancéreuse et hormonodépendante.
- Dermocaustique à l'état pur. D'une manière générale, cette huile essentielle est irritante pure sur la peau (riche en terpène). Il est indispensable de la diluer dans une huile végétale à environ 20% (par exemple HV de calophylle inophylle).
- Ne pas utiliser en cas de contre-indication aux œstrogènes en raison d'un effet oestrogen-like possible.
- Déconseillée en cas de mastose ou de cancer hormono-dépendant (sein, ovaire, endomètre, testicules).
- Demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques et épileptiques (risque épileptogène à forte dose).
- Néphrotoxique après ingestion d'une forte dose et sur une longue durée.
- Certains composés naturels contenus dans cette huile essentielle peuvent présenter un risque d'allergie chez certaines personnes sensibles lorsque l'huile essentielle est incorporée dans une composition cosmétique (selon le 7ème Amendement de la Directive Européenne relative aux produits cosmétiques (2003/15/CE)) : limonène (présent en général à <5%) et linalol (moins de 2%).
- Ne pas utiliser de façon prolongée sans avis médical.
- Allergènes : Limonène, linalol
- Dangers : H226, H304, H317, H410

## Ne pas confondre

Attention à ne pas la confondre avec d'autres huiles essentielles de cyprès qui peuvent être très toxiques.

## Indications techniques

### Caractéristiques générales

- Nom latin : *Cupressus sempervirens*
- Autres noms : Cyprès toujours vert, Cyprès commun, Cyprès sempervirent, Cyprès d'Italie, Cyprès méditerranéen
- Famille botanique : Cupressacées
- Origine : France
- Partie utilisée : Jeunes rameaux.
- Récolte : Selon la géographie, de mai à juin. Toute l'année à partir de cônes murs. Parfois, récolte à maturité durant l'hiver...
- Procédé d'obtention : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- CAS : 8013-86-3
- EINECS : 283-626-9
- Rendement : Environ 1kg de plante pour 10ml d'huile essentielle

## Caractéristiques biochimiques

Les composants sont listés par ordre décroissant d'importance (en quantité), ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant ne sont pas précisés ici car il dépend des lots analysés.

- Monoterpenes :  $\alpha$ -pinene, delta-3-carène, terpinolene, limonene, myrcene, sabinene, paracymene,  $\alpha$ -thujene,  $\beta$ -pinene, fenchene, camphene,  $\alpha$ -terpinene, gamma-terpinene
- Monoterpenols : terpinen—ol, cedrol, linalol, borneol, a-terpineol
- Sesquiterpenes :  $\alpha$ -humulene, gamma-muurolene, delta-cadinene,  $\alpha$ -cedrene,  $\beta$ -caryophyllene, germacrene-D, gamma-cadinene
- Esters terpeniques : acetate d' $\alpha$ -terpenyle, acetate de bornyle

Une bonne HE de Cyprès contient les principaux composants suivants :

- Alpha-pinènes (40 à 65%)
- Delta-3-carène : (12 à 25%)
- Limonène : 2 à 5%
- Autres : monoterpénols (3 à 5%), sesquiterpénols, sesquiterpènes.

Composants biochimiques allergènes : Limonène, linalol

## Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,860 à 0,886
- Indice de réfraction à 20°C : 1,468 à 1,478
- Pouvoir rotatoire à 20°C : 0° à +30°
- Point éclair : +30°C

## Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : jaune très pâle à jaune orangé
- Odeur : fraîche et fine, résineuse, 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.*