

ESTRAGON



Résumé

Cette huile est connue depuis longtemps pour ses propriétés purifiantes et apaisantes. On l'utilise pour sa senteur anisée très agréable et pour apaiser les douleurs liées aux spasmes, comme le hoquet.

Synthèse



Aérophagie, digestion lente, hoquet	+++	+++			+++
Spasmophilie	+++	+++	++	+++	+++
Contractures musculaires, crampes		++			
Dysménorrhée (Règles douloureuses)		+++			+++
Mal des transports, nausées	+++	++			+++

Descriptif

L'estragon est une plante aromatique vivace qui pousse dans les régions chaudes au cours des mois de Mai et Juin. Elle laisse éclore des petites fleurs jaunes. Elle peut atteindre 1 mètre de haut et apprécie le plein soleil. L'estragon est composé de tiges raides sur lesquelles poussent des feuilles alternes, allongées, vert foncé bien brillantes.

Du latin artemisia : armoise (plante aromatique) qui vient de Artémis, déesse de la chasse, protectrice des femmes et dracunculus qui signifie "petit dragon". Elle est donc surnommée "herbe des dragons" ou la "reine des herbes". Les médecins arabes l'utilisaient déjà en l'an 1000.

Les propriétés de l'huile essentielle d'Estragon sont principalement antispasmodiques. C'est la raison pour laquelle elle est utilisée sur le système digestif, gynécologique (nausées, hoquet, douleurs de règles) mais aussi sur le système nerveux pour la détente musculaire (crampes, spasmophilie).

Cette huile est connue également pour ouvrir l'appétit, lutter contre le rhume des foins et agir contre l'anxiété.

Cette huile essentielle est particulièrement appréciée dans les épisodes de troubles digestifs car elle permet de réduire les spasmes et de diminuer l'aérophagie. Elle apaise également les douleurs pré-menstruelles, par voie orale ou diluée dans une huile végétale, en massage doux sur le bas ventre. On peut l'utiliser aussi en cas de constipation.

L'huile essentielle d'Estragon est également un atout précieux contre les allergies saisonnières et les maux des transports.

En cuisine, les gourmets ajoutent 2 à 3 gouttes d'estragon dans une sauce béarnaise ou dans une vinaigrette par ex.

Propriétés

- Action antiallergique respiratoire (rhume des foins)
- Antispasmodique
- Antivirale
- Apéritive (ouvre l'appétit)
- Facilite la digestion
- Carminative (lutte contre le ballonnement, l'aérophagie, le hoquet)
- Stimule l'activité du foie (activité hépatique)
- Anti-nauséuse
- Antiseptique interne
- Antiparasitaire intestinale
- Antifongique
- Antalgique et anti-inflammatoire
- Antispasmodique neuromusculaire: calme l'anxiété, agit sur la spasmophilie
- Répulsive insectes

Propriétés énergétiques :

Équilibre le terrain énergétique des tempérament nerveux. Sur le plan psycho-émotionnel, réduit le trac et stabilise l'esprit. Tonifiant mental. Positivante.

Indications

- Règles douloureuses
- Hoquet
- Spasmes digestifs
- Ballonnements
- Spasmophilie
- Anxiété, angoisse
- Contractions musculaires ou sciatique
- Répulsif moustiques (en mélange avec d'autres huiles essentielles insectifuges)

Voies d'administration

- Voie interne: Oui
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Possible mais diluée
- Inhalation: Oui
- Bain : Utilisation secondaire

Exemples d'utilisation

Voie interne

Aérophagie, ballonnements, flatulences (dès 6 ans) : 2 gouttes d'HE d'Estragon sur un comprimé neutre, après le repas. Ne pas utiliser au delà de 3 jours consécutifs.

Pour les digestions difficiles, on peut aussi utiliser la synergie suivante : dans 1/2 cuillère de miel, 1 goutte d'HE de citron + 1 goutte d'HE de menthe poivrée + 1 goutte d'HE d'estragon. Absorbés après chaque repas durant une semaine.

A noter que pour la dyspepsie (troubles digestifs fonctionnels), l'HE de Cardamome est encore plus adaptée : par voie orale, 1 goutte dans une cuillère à café d'huile d'olive ou de miel 3 fois par jour ; ou par voie cutanée, diluer à 20% dans une huile végétale à appliquer sur l'abdomen 3 fois par jour.

Constipation : Préparer la synergie suivante : 4 ml d'HE d'estragon, 4 ml d'HE de mandarine et 2 ml d'HE de pin. Mélanger 2 gouttes de cette préparation dans une cuillère d'huile d'olive. A consommer trois fois par jour durant une semaine.

Hoquet (dès 6 ans) : 1 goutte pure d'HE d'Estragon sous la langue. Si nécessaire, renouveler 10 minutes plus tard par 1 goutte sur comprimé neutre. Ne pas prendre sur plus de 3 jours.

Tics nerveux (dès 6 ans) : 1 goutte d'HE d'Estragon sur un comprimé neutre. Si nécessaire, renouveler 10 minutes plus tard par 1 goutte sur comprimé neutre.

Règles douloureuses (pour adultes et adolescentes) : 1 goutte pure d'HE d'Estragon sous la langue.

Asthme allergique, allergies aux pollens, rhume des foins (adultes) : Mélanger 2 gouttes d'estragon dans une cuillère à café de miel. Matin, midi et soir si l'allergie est déjà active, ou une fois par jour de manière préventive au moment de l'année ou vous êtes généralement sujet à ces allergies (les allergies de ce type sont beaucoup plus faciles à prévenir qu'à traiter par la suite). Pour les enfants, on réduira à une goutte, matin et soir.

Nausées, vomissements & mal des transports (dès 3 ans) : 1 goutte d'HE sous la langue, maximum 3 fois par jour.

A noter que la Menthe Poivrée est également recommandée pour les nausées (pour adultes et adolescents) : 1 goutte pure sous la langue, ou respirer directement le flacon, dès que nécessaire. Pour les enfants, on préférera l'huile essentielle de Citron, plus douce, à raison d'1 goutte dans une cuillère à café de miel ou sur un sucre ou un comprimé neutre à laisser fondre en bouche.

Voie cutanée

Massage : 5 gouttes d'huile essentielle d'Estragon dans 10ml d'huile végétale en massage sur le plexus solaire.

Règles douloureuses (pour adultes et adolescentes) : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale en massage sur le ventre. À renouveler toutes les heures jusqu'à amélioration.

La synergie suivante peut aussi être utilisée : Préparer 45 gouttes d'HE de Bergamote, 30 gouttes d'HE d'Estragon, 30 gouttes d'HE de Saugé Sclarée et 30 gouttes d'huile végétale de Bourrache. Masser le bas de votre ventre à l'aide de 6 gouttes de ce mélange, en faisant des mouvements en cercles. A renouveler 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

Hoquet (à partir de 3 ans) : 1 goutte d'HE d'Estragon dans 4 gouttes d'huile végétale en application cutanée sur le plexus solaire toutes les 15 minutes pendant une heure.

La synergie suivante peut aussi être utilisée (dès 3 ans) : Coupler une ingestion de 2 gouttes de cette synergie sur un sucre, du miel ou un comprimé neutre toutes les 15 minutes pendant 1 heure à une application cutanée sur le plexus solaire de 4 gouttes toutes les 30 minutes : 60 gouttes d'HE d'Estragon, 40 gouttes d'HE de Cardamome, 20 gouttes

d'HE de Lavande Vraie.

Tics nerveux (dès 3 ans) : 1 goutte d'HE d'Estragon dans 4 gouttes d'huile végétale en application cutanée sur le plexus solaire et les poignets. Renouveler une fois au bout de 10 minutes.

Dyspepsie, aérophagie, ballonnements, flatulences (dès 3 ans) : 1 goutte d'Estragon dans 4 gouttes d'huile végétale en massage sur l'abdomen.

La synergie suivante peut aussi être utilisée (dès 6 ans) : Après chaque repas, masser le ventre et la région de l'estomac avec cette synergie pendant maximum 1 semaine : 1 goutte d'HE d'Estragon, 1 goutte d'HE de Menthe Poivrée, 1 goutte d'HE de Cumin et 3 gouttes de macérat huileux de Millepertuis.

Asthme allergique ou rhume des foins (dès 3 ans) : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale en massage sur le plexus solaire.

La synergie suivante peut aussi être utilisée (dès 3 ans) : 30 gouttes d'HE de Camomille Romaine, 30 gouttes d'HE de Marjolaine à Coquilles, 60 gouttes d'HE d'Estragon, QSP 50 ml d'huile végétale de Calophylle Inophyle. Masser les ailes du nez, les sinus et le thorax avec quelques gouttes de ce mélange. À renouveler 2 à 4 fois par jour pendant maximum 5 jours.

A noter que la Camomille Romaine donne aussi de très bons résultats : 1 goutte pure sur le plexus solaire et une goutte sur une support neutre sous la langue, à renouveler tous les 1/4 d'heure pendant une crise.

Allergies respiratoires (poussières, acariens) : Préparer la synergie suivante : 15 gouttes d'HE d'estragon, 15 gouttes d'HE d'eucalyptus radié, 10 gouttes d'HE de niaouli et 10 gouttes d'HE de camomille romaine et compléter avec de l'huile végétale jusqu'à 50 ml. Appliquer quelques gouttes de cette préparation sur les sinus et le thorax. 3 fois par jour durant 3 jours dès les premiers signes d'allergies. Eviter le contact avec le contour des yeux.

Douleurs musculaires, tendinites et crampes : Préparer la synergie suivante pour soulager les muscles: 1 ml d'HE d'estragon, 2 ml d'HE de gaulthérie, 15 gouttes d'HE de menthe poivrée, 1 ml d'HE de lavande (ou de lavandin) et 50 ml de macérât de millepertuis (ou d'arnica). Massez délicatement la zone douloureuse 3 à 4 fois par jour durant 2 jours.

Néuralgie, sciatique : 1 goutte d'Estragon dans 4 gouttes d'huile végétale, 3 à 4 fois par jour sur la zone douloureuse, jusqu'à amélioration. A noter que l'huile essentielle d'Eucalyptus Citronné est encore mieux adaptée dans ce cas. Même posologie.

Stress lié à un voyage (pour adulte) : Verser 23 gouttes soit 1,5 ml d'huile essentielle d'estragon puis compléter avec de l'huile végétale de macadamia dans un flacon gradué jusqu'à la graduation 5 ml. Appliquer 10 à 20 gouttes du mélange sur un avant-bras quelques heures avant le voyage et pendant le voyage. Ne pas utiliser au-delà d'une semaine et en usage exceptionnel (cf précautions).

Diffusion

La diffusion atmosphérique et les inhalations sèches ne posent pas de problème.

Blues : en diffusion, c'est un remède aux petits coups de blues car c'est un bon tonique cérébral qui améliore l'activité mentale. Elle repousse aussi les insectes et parfume la maison.

Inhalation

La diffusion atmosphérique et les inhalations sèches ne posent pas de problème.

Allergies : 1 goutte sur un mouchoir à respirer contre les allergies.

Bain

10 gouttes dans 10ml d'huile végétale à mélanger dans l'eau du bain pour s'apaiser.

Entretien

Non

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Petit grain Bigarade, Mandarine, Citron, Gauthérie couchée, Laurier noble, Fenouil, Marjolaine, Basilic, Pin, Cyprès, Lavande, Menthe poivrée, Cumin.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante, excepté en diffusion
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 3 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.
- Par inhalation, elle peut être irritante pour certaines personnes sensibles.
- Ne pas utiliser en cas de traitement anticoagulant à cause de sa forte teneur en méthylchavicol.
- Une recommandation européenne, met en avant la dose journalière de 40mg par jour de méthylchavicol admissible par voie orale pour un adulte ce qui correspond à une à deux gouttes par 24 heure d'HE d'estragon.
- Il est souhaitable de limiter la prise orale à 3 jours max.
- Il est préférable de privilégier la voie cutanée diluée (HE irritante) mais toujours sur une période courte (maximum 8 à 10 jours).
- Cette huile essentielle est irritante pure sur la peau. Il est indispensable de la diluer dans une huile végétale pour toute application cutanée.
- Présence d'allergènes : Limonène, eugénoL, linalol
- Dangers : H302, H304, H317, H341, H351, H411

Ne pas confondre

Les propriétés de l'huile essentielle d'Estragon sont très proches de celles de l'huile essentielle de basilic exotique (tropical). Il est est de même pour les précautions d'utilisation.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: Artemisia dracunculus L.
- Autres noms: Herbe aux dragons, Armoise âcre
- Famille: Astéracées
- Origine: France, Europe de l'Est (Hongrie...), Iran, Inde
- Partie de la plante: Feuilles
- Méthode d'extraction: Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Toxicité: Faible
- Récolte : De mai à octobre
- Rendement: 100 kg de plantes pour 500 à 1000 g d'HE d'estragon
- CAS: 90131-45-6

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.

- Phénols terpéniques : **méthyl-chavicol**
- Monoterpènes : Z-beta-ocimène, E-beta-ocimène, limonène, alpha-pinène, myrcène, terpinolène, beta-pinène
- Monoterpénol : linalol
- Esters terpéniques : acétate de linalyle, acétate de bornyle

En général, la composition est proche de :

- Méthylchavicol : 65 à 86 %
- Trans beta ocimène : 4 à 14 %
- Cis beta ocimène : ≤ 11 %

L'huile essentielle d'Estragon contient plusieurs composants biochimiques allergènes :

- Limonène : ≤ 5 %
- Eugénol : ≤ 1 %
- Linalol : ≤ 0,5 %

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,910 à 0,950
- Indice de réfraction à 20° : 1,505 à 1,520
- Pouvoir rotatoire à 20 °C : 0° à +10°
- Point éclair : +70°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : incolore à jaune verdâtre
- Odeur : aromatique, anisée

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.