

# EUCALYPTUS GLOBULUS



## Résumé

L'huile essentielle d'Eucalyptus Globulus est appelé aussi Globuleux. Rafrâichissante et puissante, elle est traditionnellement utilisée pour dégager la respiration et lutter contre les désagréments hivernaux. Agréable d'utilisation grâce à son odeur fraîche et légère, elle laisse en diffusion un parfum puissamment boisé.

## Synthèse



<b>Rhino-pharyngite, laryngite, grippe</b>	+++	+	++	+++
<b>Bronchite, sinusite, otite</b>	+++		++	+++
<b>Dermatose infectieuse</b>	+++			

## Descriptif

L'huile essentielle d'Eucalyptus Globulus est connue pour ses vertus sur les voies respiratoires. L'Eucalyptus Globulus est un grand arbre australien de l'espèce « globuleux », cultivé par les indigènes, il peut être trouvé dans les parcs et jardins de nombreuses régions de l'Australie et est bien établi dans le reste du monde (Algérie, Brésil, France, Inde, Espagne et Portugal). L'huile essentielle d'Eucalyptus Globulus est obtenue par distillation à la vapeur de ses feuilles.

En Indonésie, l'huile essentielle d'Eucalyptus globuleux est utilisé contre les allergies. Cet usage est conforté par une étude scientifique qui montre que cette huile diminue la libération d'Histamine.

## Propriétés

- Antiseptique
- Antifongique
- Antibactérienne
- Antivirale

- Antimicrobienne
- Antidiabétique
- Anti-inflammatoire
- Antifatigue
- Expectorante
- Fluidifiante
- Rubéfiante / Lutte contre les douleurs musculaires
- Myorelaxante

## Indications

Cette HE est notamment adaptée pour désinfecter une pièce ou pour traiter les voies respiratoires.

- Bronchites aiguës
- Pneumonie
- Emphysème
- Rhume, rhinopharyngite
- Grippe
- Sinusite
- Toux grasse (ne pas utiliser en cas de toux sèche)
- Douleurs musculaires

## Voies d'administration

- Cuisine : Oui (mais peu approprié)
- Voie interne : Réservée aux spécialistes, sous prescription.
- Voie cutanée : Oui (à diluer à 20 % dans une huile végétale avant toute application)
- Diffusion : Oui
- Inhalation : Oui
- Bain : Oui

## Exemples d'utilisation

### Voie interne

Peu approprié ou sur conseil médical.

### Voie cutanée

En massage, diluer 4 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Globulus dans une huile végétale, puis en massage sur le thorax ou les muscles douloureux.

En massage, en synergie, pour les toux sèche, rhume, infections respiratoires : Préparez une huile de la manière suivante: diluez dans 20 ml de macérât de millepertuis ou d'huile végétale (burrache, avocat, etc.) 10 gouttes d'HE d'eucalyptus globuleux + 1 ml d'HE d'eucalyptus radié + 1 ml d'HE de cyprès + 1 ml d'HE de ravintsara + 1 ml d'HE de niaouli. Déposez quelques gouttes de ce mélange dans le creux de la main et massez le haut du corps 3 à 4 fois par jour durant 1 semaine.

En massage pour la bronchite et toux grasse : Préparez une huile de massage à base de 20 ml d'huile végétale de nigelle + 1 ml d'HE de myrte rouge + 1 ml d'HE de ravintsara + 10 gouttes d'HE d'eucalyptus globuleux. Massez le haut du buste et le dos avec votre préparation 3 fois par jour pendant 1 semaine.

Acné : L'hypersécrétion de sébum est un des facteurs favorisant l'acné. En plus des propriétés antiseptiques de l'huile essentielle, l'eucalyptol qu'elle contient permet aussi de réduire la taille des glandes sébacées et par conséquent la production de sébum. L'eucalyptus globuleux peut donc faire partie des soins contre l'acné (peaux grasses ou mixtes). En synergie, mélanger à part égale de l'huile essentielle de bois de Hô, d'Eucalyptus globuleux et de Palmarosa. Ajouter une goutte dans votre crème de jour jusqu'à amélioration notable puis espacer les applications : 1 fois tous les deux jours, puis tous les 3 jours.

### **Diffusion**

En diffusion, quelques gouttes, pas plus de 10 min/h pour assainir l'air ambiant. L'utilisation de cette huile en diffusion est préférable en mélange, 20 % d'Eucalyptus globulus et 80 % d'autres HE autorisée(s) en diffusion pure.

En diffusion pour bronchite et toux sèche : Préparez dès les premiers signes de toux sèche un mélange composé de 2 ml d'HE de cyprès + 2 ml de ravintsara + 2 ml d'eucalyptus globuleux. Déposez 8 à 10 gouttes de cette préparation dans votre diffuseur et diffusez 30 minutes max matin et soir.

### **Inhalation**

En inhalation pour aider à respirer : 8 gouttes dans une tasse d'eau chaude.

### **Bain**

Quelques gouttes dans un diffuseur électrique pendant 5min/h pour aider à se détendre.

### **Entretien**

Non applicable.

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

Romarin, Thym, Lavande, Cyprès, Pin, Girofle, Sarriette des montagnes.

## **Précautions d'utilisation**

### **Utilisateurs autorisés**

- Adultes et aux adolescents
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 8 ans
- Ne pas utiliser de façon prolongée sans avis médical

### **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
- Contre-indiquée aux personnes asthmatiques ou épileptiques
- Irritante pour la peau

- Irritante pour les voies respiratoires
- Neurotoxique
- Cortison-like
- Présence d'allergènes : Limonène, géraniol
- Dangers : H226, H304, H317, H411
- Selon le pourcentage de 1-8 cinéole dans l'huile essentielle, il faudra en limiter l'usage aux adultes et aux enfants de plus de 12 ans.
- A doses élevées ou répétées, l'eucalyptol pourrait activer les enzymes de dégradation des médicaments (induction des cytochromes hépatiques), ce qui pourrait modifier leur efficacité, en particulier si il s'agit de médicaments à faible marge thérapeutique.

## Ne pas confondre

Toutes les huiles essentielles provenant des espèces suivantes : HE d'Eucalyptus globulus, HE d'Eucalyptus radiata, HE d'Eucalyptus smithii, HE d'Eucalyptus dives présentent des propriétés respiratoires. L'HE d'eucalyptus mentholé (Eucalyptus dives) se différencie par ses actions mucolytique et lipolytique.

L'Eucalyptus globulus contient des hydrocarbures sesquiterpéniques (aromadendrène) et sesquiterpénols (globulol) qui la réservent plutôt au traitement pulmonaire ou en cas de surinfection, tandis que l'Eucalyptus radiata contient des monoterpénols (alpha-terpinéol, terpinène-1-ol-4), qui lui procurent des propriétés antivirales, plus marquées sur les voies aériennes supérieures (sphère ORL).

Pour les enfants, on préférera l'eucalyptus radié à l'eucalyptus globuleux.

## Indications techniques

### Caractéristiques générales

- Nom botanique : Eucalyptus Globulus Labillardiere
- Autres noms : Eucalyptus bleu, arbre à fièvre, Gommier bleu
- Partie utilisée : Feuille
- Famille : Myrtacées
- Méthode d'extraction : Distillation à la vapeur
- Origine : Asie centrale, Australie, Espagne, Portugal, France, Maroc, Tunisie, Colombie, Afrique du Sud
- Culture : Bio
- Rendement : Le rendement moyen des feuilles séchées est meilleur qu'avec les fleurs fraîches. Il faut ainsi 100kg de feuilles séchées pour obtenir 2kg d'HE.
- Toxicité : assez faible
- CAS : 8000-48-4 / 84625-32-1

### Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE d'Eucalyptus Globulus sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés et sont susceptibles d'évoluer en fonction des conditions de production.

- Monoterpènes : limonène, alpha-pinène, beta-pinène, terpinolène, gamma-terpinène, para-cymène
- Oxyde terpénique : 1-8 cinéole
- Monoterpénols : alpha-terpinéol
- Sesquiterpènes : alpha-trans-bergamotène

Une bonne huile essentielle d'Eucalyptus Globulus doit contenir :

- 1,8-cinéole : 62 à 75 %
- alpha-pinène : 6 à 22 %
- limonène : ≤ 11 %
- paracymène : ≤ 6 %

L'huile essentielle d'Eucalyptus Globulus contient des composants biochimiques allergènes :

- Limonène (≤ 11 %)
- Géraniol (≤ 0,5 %)
- Linalol (≤ 0,1 %)

### **Caractéristiques physiques**

- Densité à 20°C : 0,905 à 0,925
- Indice de réfraction à 20°C : 1,460 à 1,466
- Pouvoir rotatoire à 20°C : +0° à +10°
- Point éclair : +44°C

### **Caractéristiques organoleptiques**

- Aspect : liquide
- Couleur : incolore à jaune pâle
- Odeur : camphrée, fraîche et cinéolée

*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.*