

GAULTHÉRIE



Résumé

L'huile essentielle de Gaulthérie est certainement le meilleur antidouleur musculaire et articulaire de toute la pharmacopée. Très usitée dans l'univers sportif, son parfum embaume tous les vestiaires. Ses propriétés analgésiques et anti-inflammatoires apaisent presque instantanément bon nombre d'affections douloureuses : crampes, contractures, efforts sportifs, arthrose, arthrite, migraines, rien ne semble lui résister.

Synthèse



Crampes, contractures musculaires	+++
Rhumatismes, tendinites, arthrite, polyarthrite	+++
Coronarite	+++
Insuffisance hépatique, céphalée	++
Hypertension, artériosclérose	++
Contusions, déchirures musculaires, ecchymoses	+++

Descriptif

Surnommée parfois « thé des bois » ou « thé du Canada », la Gaulthérie couchée est un petit arbuste de moins de 15 cm qui pousse dans les forêts d'Amérique du Nord. Elle affectionne particulièrement les sols secs et acides comme les pinèdes, les coteaux sablonneux et les forêts résineuses. Cet arbrisseau rampant porte en été des fleurs blanches et roses pales. Les feuilles persistantes, finement dentées sont groupées à l'extrémité des tiges raides et contiennent l'huile essentielle. La Gaulthérie porte des baies d'un rouge écarlate d'octobre à mars.

Son nom scientifique est "Gaultheria fragrantissima" quand il provient du Népal, "Gaultheria Yunnanensis" s'il est d'origine chinoise et "Gaultheria Procumbens" pour la variété d'Amérique du Nord.

Quand elle provient d'une culture, on l'appelle "Gaultherie odorante". Par contre, une plante cueillie dans la nature

(sauvage) se nomme "Gaulthérie couchée". Dans les produits en anglais, on le connaît plutôt sous le nom de "Wintergreen".

La Gaulthérie est une huile principalement composée de Salicylate de méthyle qui est un très bon antalgique 100% naturel. L'huile de Gaulthérie couchée est connue pour ses vertus anti-inflammatoire et antalgique puissantes. Elle est donc très souvent utilisée contre les douleurs musculaires, articulaires ou des tendons pour les sportifs, ainsi que les lombagos, douleurs dorsales, sciatiques, arthroses, rhumatismes, crise de goutte. Elle est aussi employée en cas de règles douloureuses.

Il peut arriver de l'utiliser en cuisine, diluée fortement dans du miel (1 goutte d'huile essentielle par cuillère à soupe) pour une tisane apaisante, par ex.

Propriétés

- Anti inflammatoire
- Anti-douleur (analgésique)
- Antispasmodique
- Rubéfiante (réchauffe et réveille les muscles, les décontracte)
- Baisse la pression artérielle
- Vasodilatatrice, stimule la microcirculation
- Hépathostimulante (stimulante du foie)
- Drainante urinaire
- Aide à déstocker les graisses
- Fébrifuge

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments sanguins (+++).

Sur le plan psycho-émotionnel, aide à cadrer son propre territoire et à ne pas se disperser inutilement.

Indications

- Douleurs musculaires (contracture, déchirure, claquage, lombago)
- Douleurs Articulaires (arthrose, arthrite, polyarthrite, synovite)
- Douleurs tendineuses, épicondylites
- Migraines, maux de tête
- Coronarites, péricardites
- Hypertension artérielle
- Lithiase rénale et vésiculaire
- Coliques néphrétiques
- Sport (préparation musculaire, récupération après l'effort)

Voies d'administration

- Voie interne : Non ou sur avis d'un thérapeute
- Voie cutanée : Oui (à diluer)
- Diffusion : Déconseillé
- Inhalation : Déconseillé
- Bain : Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

A éviter. Éventuellement, en cuisine, une goutte dans une tisane...

Voie cutanée

Arthrose, rhumatisme : En application locale sur la zone douloureuse, seule diluée à 10% ou en association avec d'autres huiles anti-douleur, telle que l'huile essentielle de lemongrass et/ou de lavandin, le tout dilué entre 10 et 15%, 3 à 4 fois par jour. Si vous présentez plusieurs zones douloureuses à masser, ne dépassez pas 5% de Gaulthérie.

Arthrite, tendinite : En application locale sur la zone douloureuse, en association avec de l'Eucalyptus citronné et de l'Hélichryse italienne, le tout dilué entre 10 et 15%, 3 à 4 fois par jour.

Autre formule pour la tendinite : 25 gouttes d'HE de Gaulthérie Odorante, 25 gouttes d'HE d'Eucalyptus Citronné, 10 gouttes d'HE de Vétiver

10 gouttes d'HE de Cade, 50 gouttes de Macérât huileux d'Arnica. Masser localement avec 3 à 4 gouttes du mélange, 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Lumbago : Masser la zone douloureuse avec de la Gaulthérie diluée à 10%, additionnée de lavandin 5%, soit une dilution totale à 15%. Au bout de 5 jours, stoppez l'application durant 2 jours, et reprendre si nécessaire.

Claquage : Au moment du claquage, appliquer immédiatement sur la zone douloureuse de la menthe poivrée diluée à 50% ou plus (peau non lésée), puis appliquer 3 à 5 fois par jour un mélange à parts égales de Gaulthérie, d'Hélichryse et de Katrafay, le tout dilué à 15% dans des huiles végétales de Calophylle et d'Amande douce.

Contracture musculaire : Appliquer au niveau de la zone douloureuse un mélange à parts égales de Gaulthérie, de Romarin à camphre et de Basilic exotique, le tout dilué à 15% dans des huiles végétales d'Arnica et de Noisette (se reporter aux fiches respectives de chaque huile essentielle pour les précautions d'usage)

Courbatures ou crampes (réservée aux + de 6 ans) : Dès que les douleurs apparaissent, et à renouveler aux besoins, masser localement avec 4 à 6 gouttes du mélange : 40 gouttes d'HE de Laurier Noble, 40 gouttes d'HE de Lavandin Super, 40 gouttes d'HE de Gaulthérie Odorante, 100 gouttes de macérât huileux d'Arnica.

Détente musculaire, massage relaxant : Réaliser un massage du corps avec un mélange à base de Gaulthérie, de lavandin, et d'orange, le tout dilué à 5% dans des huiles végétales d'Arnica et de Noisette.

Crise de goutte (adultes) : Masser doucement avec 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale sur la zone concernée, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Crise de goutte (adultes) : Autre formule en synergie : 1 goutte d'HE de Gaulthérie Odorante, 2 gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne, 3 gouttes d'HE d'Eucalyptus Citronné, 1 goutte d'HE de Menthe Poivrée, 1 goutte d'HE de Vétiver, 1 goutte d'HE Poivre Noir. À renouveler 3 fois par jour entre 5 et 7 jours. Appliquer localement en massage 3 à 4 gouttes du mélange.

Sciatique (réservée aux + de 6 ans) : 60 gouttes d'HE de Gaulthérie Odorante, 60 gouttes d'HE de Menthe Poivrée, 30 gouttes d'HE de Basilic. Prendre ce mélange 3 fois par jour, en adaptant suivant l'évolution, 2 gouttes sur un comprimé neutre.

Diffusion

Déconseillé en diffusion.

Inhalation

Déconseillé en inhalation.

Bain

Récupération musculaire : 6 gouttes dans 20 ml d'huile végétale et mélanger à l'eau du bain pour une meilleure récupération musculaire après un effort sportif.

Arthrose : Dans un bain bien chaud, versez la préparation suivante: 50 g de sel d'epsom dans lequel vous aurez mélangé 3 gouttes d'HE gaulthérie, 1 goutte d'HE de laurier noble (*Laurus nobilis*), 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 3 gouttes d'HE de lavandin.

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Lemongrass, Lavandin, Eucalyptus citronné, Hélichryse italienne, Romarin à camphre, Basilic exotique, Orange douce, Sauge sclarée, Pin, Genévrier, Menthe poivrée, Niaouli.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et aux adolescents
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes durant les 3 premiers mois de grossesse
- Femmes allaitantes, demander conseil à votre médecin
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 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
- Se laver les mains avant et après utilisation des huiles essentielles
- Eviter tout contact avec les yeux
- Les personnes ayant de l'eczéma, de l'asthme, un ulcère, une hernie hiatale, une hémorragie, ou ayant à subir une intervention chirurgicale ne doivent pas utiliser cette huile essentielle
- L'huile essentielle de Gaulthérie Odorante peut être utilisée pure sur de petites surfaces mais l'effet peut être irritant
- Ne pas appliquer sur une peau lésée
- Ne pas l'appliquer sous un bandage trop serré ou un patch occlusif
- L'utilisation d'une source de chaleur externe (coussin chauffant, bouillote) peut augmenter le risque d'irritation
- Ne pas appliquer sur de grandes surfaces corporelles : en cas de doute, demander conseil à son pharmacien ou médecin spécialisé en aromathérapie
- Prudence chez les personnes allergiques ou sujettes à des dermatites de peaux
- Lors d'une chirurgie, stopper l'usage de la Gaulthérie au moins 48H avant
- Il faudra se limiter à 10% maximum de Gaulthérie en application locale

- Afin d'éviter une intoxication aux salicylates, il est nécessaire de limiter son usage de 8 à 10 jours, et s'il s'agit de douleurs chroniques, il ne faudra l'appliquer que 5 jours sur 7
- Contre indiquée, chez des personnes présentant des troubles de la coagulation, ou prenant des traitements anti coagulants. La gaulthérie, même par voie cutanée, inhibe l'agrégation plaquettaire dans le sang : elle peut donc entraîner des troubles de la coagulation et amplifier l'effet anti coagulant des médicaments fluidifiants du sang, majorant ainsi le risque hémorragique
- En cas d'intoxication sévère aigue, des signes de syncope, des convulsions et des atteintes rénales ont été observés.
- Contre indiquée en cas d'allergie avec tous les médicaments susceptibles de potentialiser le risque hémorragique : Aspirine, Anti coagulants par voie orale ou injectable, fluidifiants sanguins, antifongiques par voie orale ou cutanée comme l'éconazole... En cas de doute, demander conseil à son pharmacien
- Le salicylate de méthyle à forte dose est toxique pour le fœtus et chez l'enfant
- Présence d'allergène : Aucun
- Dangers : H302

Ne pas confondre

La Gaulthérie Odorante est légèrement différente de la Gaulthérie Couchée. La première est connue sous le nom latin *Gaultheria fragrantissima* Wall alors que la seconde, s'appelle *Gaultheria procumbens*. Ces deux huiles essentielles sont très proches puisqu'elles sont toutes les deux composées à plus de 95 % de salicylate de méthyle leur conférant ainsi des propriétés similaires, anti-inflammatoires et antalgiques cutanées. Dans la pratique, elles peuvent être confondues.

La Gaulthérie odorante sauvage provient souvent du Népal alors que sa cousine la Gaulthérie couchée provient généralement de Chine. En général, la Gaulthérie odorante est un peu plus concentrée en principes actifs, ce qui explique son prix légèrement plus élevé.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : *Gaultheria fragrantissima* Wall.
- Autres noms : Wintergreen
- Partie utilisée : Feuilles
- Famille : Ericacées
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Origine : Népal, Chine ou Canada
- Récolte : Vers mai-juin-juillet
- Rendement : 150 kg de fleurs pour 1 à 2 kg d'huile essentielle
- Toxicité : Modérée
- CAS : 92201-74-6
- EINECS : 296-004-7

Caractéristiques biochimiques

- Salicylate de méthyle : 95 à 99,9%
- Linalol < 0,05 %
- Salicylate d'éthyle < 0,4%

L'huile essentielle de Gaulthérie odorante contient quelques composants biochimiques allergènes :

- Limonène (≤ 1 %)

- Linalol ($\leq 0,1 \%$)
- Géraniol ($\leq 0,1 \%$)
- eugénol ($\leq 0,1 \%$)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 1,175 à 1,190
- Indice de réfraction à 20°C : 1,530 à 1,550
- Pouvoir rotatoire à 20 °C : -2° à +1°
- Point éclair : +94°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune pâle à rouge
- Odeur : phénolée, douce et médicinale

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.