

GERANIUM ROSAT



Résumé

L'huile essentielle de Géranium Rosat dit Géranium odorant ou Géranium d'Egypte est utilisée principalement pour ses vertus sur la peau. En cuisine, elle apporte un parfum floral à vos desserts, proche de la rose.

Synthèse



Spasmophilie, spasmes du plexus solaire et digestif	+++	++	+++	+++
Anxiété, agitation nerveuse	+++	++	+++	+++
Plaies, coupures, brûlures	+++			
Vergetures	+++			
Insuffisance hépatique et pancréatique	++			++
Mycoses cutanées, génitales	++			
Rhumatismes ostéo-articulaires	++			
Colites infectieuses	++			++
Hémorroïdes, prurit hémorroïdaire	++			
Rides, relâchement cutané	++			

Descriptif

Cette huile est principalement connue pour ses vertus dermatologiques : elle est utilisée pour lutter contre le vieillissement de la peau, les mycoses, l'acné, les peaux grasses, la cellulite, les vergetures. Elle est aussi employée en soin capillaire contre la chute des cheveux.

En cuisine, elle apporte une note florale aux desserts et est connue pour soulager les troubles digestifs. On lui donne des vertus antispasmodique, antiseptique intestinale, relaxante.

L'huile essentielle de géranium compte plus de 200 composants aromatiques, ce qui en fait une substance d'une grande richesse olfactive, très utilisée en parfumerie. Fragrance chaude et suave, florale, douce, voire un peu sucrée avec ses notes fruitées pour parfaire l'alliance d'une rencontre inattendue entre rose et litchi. Son odeur douce rappelle l'odeur de l'huile essentielle de rose de Damas. Elle est conseillée pour parfumer discrètement la maison.

L'huile essentielle de Géranium Rosat est obtenue par la distillation des feuilles et fleurs fraîches de Géranium. On retrouve cette plante principalement dans les régions chaudes de Chine, à la Réunion, en Égypte...

Propriétés

- Effet régulateur de la glycémie
- Hémostatique: ralentit saignements et hémorragies
- Cicatrisante
- Antirides et anti-âge cutané
- Anti-acné
- Ravive le teint
- Anti-infectieuse
- Antimycosique
- Lutte contre l'impétigo
- Lutte contre la chute des cheveux
- Anticellulite
- Anti-vergeture
- Antibactérien
- Antiacarien
- Anti-inflammatoire
- Parasiticide
- Insectifuge
- Tonique
- Anti-stress

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments nerveux (+++), sanguins (++) et bilieux (+).

Sur le plan psycho-émotionnel, apaise les peurs, les phobies et l'anxiété. Préserve l'équilibre face aux multiples responsabilités familiales et professionnelles.

Indications

- Infections diverses (ORL, acné, impétigo, eczéma, séborrhée, mycoses cutanées, etc.)
- Toux
- Spasmes digestifs
- Douleur de règles en début de cycle chez la femme
- Troubles cutanés (cicatrices, démangeaisons)
- Stress, anxiété, asthénie, troubles du sommeil
- Rhumatismes, arthrites, tendinites
- Saignements (plaie, saignement de nez, etc.)
- Hémorroïdes, couperose, phlébite
- Anti-moustiques, anti-poux...
- Diabète
- Pour parfumer.

Voies d'administration

- Voie interne : oui
- Voie cutanée : oui
- Diffusion : oui
- Inhalation : oui
- Bain : oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Pour les adultes, max 1 goutte 3 fois par jour pendant 7 jours. Pour les enfants dès 12 ans, max 1 goutte 2 fois par jour pendant 7 jours.

1 à 2 gouttes par 2 kg ou par 2 litres de préparation alimentaire.

Diabète (à partir de 3 ans) : 1 goutte d'HE de Géranium Rosat sur un comprimé neutre 2 à 3 fois par jour pendant 3 semaines. Faire une pause d'une semaine avant de reprendre si nécessaire.

Il est aussi possible d'utiliser la synergie suivante (pour adultes) : 40 gouttes d'HE de Géranium Rosat, 40 gouttes d'HE de Romarin à Verbénone et 40 gouttes d'HE de Citron. Ingérer 2 gouttes du mélange dans une cuillère à café d'huile d'olive matin et midi avant les repas. Faites une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation.

Voie cutanée

Chute des cheveux : 2 gouttes d'HE de géranium dans votre dose de shampoing.

Piqûre : 1 goutte pure sur la piqûre d'insecte, à renouveler tous les 1/4 d'heure, si besoin. A noter que la Lavande Aspic donnera encore de meilleurs résultats .

Mycoses : 2 gouttes de Géranium rosat et 2 gouttes d'arbre à thé (ou de ciste) dans une cuillère d'huile végétale en application sur les mycoses. En effet le citronellol est actif contre les champignons du genre Trichophyton, responsables des mycoses cutanées. Le géraniol est efficace pour combattre le Candida Albicans. On peut aussi mettre deux gouttes de geranium pures sur la zone concernée 3 fois par jours. A réitérer jusqu'à disparition de la mycose.

Stress : Versez une à deux gouttes de cette huile essentielle sur un mouchoir en papier et respirez. Vous profiterez de l'action calmante de cette huile essentielle. A répéter si besoin. A noter que le Petit Grain Bigarade est aussi la référence pour calmer le stress.

Saignement (pour adultes) : Une plaie qui saigne, versez une à trois gouttes de cette huile essentielle pure sur une compresse stérile à appliquer sur la plaie et le saignement stoppera rapidement. A répéter deux à trois fois si besoin. Par exemple, pour un petit saignement de nez, imbibez une mèche de coton de deux gouttes d'HE de géranium d'Égypte et de 2 gouttes d'HE de ciste ladanifère et introduisez cette mèche dans la narine, le saignement cessera rapidement.

L'utilisation par voie cutanée pure doit rester un geste d'urgence exceptionnel (dans le cas de saignements bénins) sur une toute petite surface cutanée (peau ou muqueuse).

A noter que le géraniol et le citronellol inhibent certains médiateurs de l'inflammation.

Cellulite et vergetures : En massage, 6 gouttes dans 20ml d'huile végétale en massage sur les cuisses et les fesses.

Eczéma (à partir de 3 ans) : 1 goutte de Géranium Rosat dans 4 gouttes d'huile végétale sur les zones affectées, 2 fois par jour, pendant 3 semaines maximum. Marquer une pause d'une semaine avant de reprendre si nécessaire.

Il est aussi possible d'utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) : 20 gouttes d'HE de Camomille Matricaire, 30 gouttes d'HE de Lavande Fine, 30 gouttes d'HE de Géranium Rosat, 10 gouttes d'HE de Menthe Poivrée et QSP 50 mL de macérât huileux de Millepertuis. Appliquer localement 2 à 6 gouttes de la synergie selon la taille des plaques. À renouveler 3 fois par jour pendant 5 jours. Source : Couic-Marinier, F., & Touboul, A. Le guide Terre vivante des huiles essentielles (2017), ISBN : 978-2360982752.

Séborrhée (à partir de 3 ans) : 1 goutte d'HE de Géranium Rosat dans 4 gouttes d'HV sur les zones affectées, 2 fois par jour, pendant 3 semaines maximum. Faire une pause d'une semaine avant de reprendre si nécessaire.

Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) : 20 gouttes d'HE de Géranium Rosat, 30 gouttes d'HE de Tea Tree, 30 gouttes d'HE de Lavande Aspic et 120 gouttes (6 mL) d'HV d'Argan. Masser la zone à traiter avec 5 à 10 gouttes de ce mélange deux fois par jour pendant 3 semaines. Renouveler l'opération après une semaine de pause.

Hémorroïdes (à partir de 3 ans) : 1 goutte de Géranium Rosat dans 19 gouttes d'HV, à appliquer sur l'hémorroïde, après la douche et après chaque selle jusqu'à disparition. A noter que le Lentisque Pistachier donnera également de bons résultats (même posologie).

Répulsif insectes (à partir de 3 ans) : 1 goutte d'HE de Géranium Rosat dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur les parties du corps exposées.

Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) : 40 gouttes d'HE de Citronnelle de Java, 20 gouttes d'HE de Combava, 40 gouttes d'HE de Géranium Rosat, 10 gouttes d'HE de Menthe Poivrée et 90 gouttes (4,5 mL) d'HV d'Argan. Appliquer entre 5 et 10 gouttes du mélange sur les parties du corps exposées jusqu'à 4 fois par jour.

Rappel : L'huile essentielle de Géranium Rosat est irritante pour la peau, il faut donc la diluer à 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'huile essentielle avec 80% d'huile végétale).

Diffusion

Adultes et enfants dès 12 ans, 15 minutes par heure max. Enfants dès 6 ans : 5 mn par heure max en présence possible de l'enfant.

Insectes : Le géranium rosat est un bon répulsif contre les moustiques. Verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice du diffuseur. Diffuser par plages de 30 minutes maximum. A noter que la citronnelle de Java donnera ou l'eucalyptus citronné donneront de meilleurs résultats.

Inhalation

Bain

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Romarin, Santal, Bergamote, Bois de Rose, Genévrier, Lavande, Citron, Mandarine.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Éviter l'utilisation chez l'enfant de moins de 7 ans
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte pendant les 3 premiers mois de grossesse. Au delà, demander un avis médical.
- Femmes allaitantes, demandez conseil à votre médecin.
- Ne pas utiliser chez les bébés 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).

- Éviter tout contact avec les yeux.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Allergisante
- Irritante pour la peau à forte dose
- Les personnes asthmatiques et épileptiques doivent demander un avis médical avant utilisation
- 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)) : citronnelol, géraniol, linalol et, dans une moindre mesure, limonène, citral (néral et géraniol).
- Dangers : H315, H317, H318, H304, H412

Ne pas confondre

Il existe plusieurs HE de « géranium ». La confusion est courante car les différentes espèces de Pelargonium s'hybrident très facilement.

L'HE de Pelargonium x asperum (Pelargonium graveolens) type Bourbon, rosat ou odorant ou Afrique (Egypte) présentent des propriétés similaires. De petites nuances olfactives peuvent être remarquées.

L'HE de géranium Bourbon a une odeur plus forte que celle de l'HE de géranium d'Afrique (Egypte). Cette dernière éloignera moins bien les insectes mais parfamera agréablement la maison.

L'HE de Pelargonium x asperum (Pelargonium graveolens) type Chine est un peu différente dans sa composition chimique par rapport aux précédentes (plus riche en citronnellol et géraniol). Elle est plus anti-infectieuse et insectifuge. Elle est moins appréciée en olfactif.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : Pelargonium graveolens L
- Autres noms : Pelargonium asperum cv Egypte, Pelargonium rosae, Géranium odorant, Pelargonium odoratissimum, Géranium d'Egypte
- Partie de la plante : Parties aériennes fleuries (Feuille et Branche)
- Famille botanique : Géraniacées
- Récolte : Mai, juin, juillet. Parfois même d'avril à octobre.
- Méthode d'extraction : Distillation à la vapeur

- Origine : Afrique (Égypte), Madagascar, Réunion
- Rendement : Il faut 1 tonne pour obtenir 1,5 à 3 kg d'huile essentielle.
- CAS : 8000-46-2
- EINECS : 290-140-0

Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE de géranium rosat sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Monoterpénols : citronellol, géraniol, linalol
- Esters terpéniques : formiate de citronellyle, formiate de géranyle, tiglate de géranyle, phényléthyl-tiglate, butyrate de géranyle, propanoate de géranyle
- Oxydes terpéniques : rose oxyde cis et trans
- Sesquiterpènes : germacrène-D, β -caryophyllène, β -bourbonnène, bicyclogermacrène, delta-amorphène
- Cétones monoterpéniques : iso-menthone, menthone
- Alcool sesquiterpénique : eudesmol—épi-gamma

Une bonne HE Bio de Géranium Rosat (ou Géranium Odorant) pourrait contenir :

- Citronellol : 18 à 30%
- Géraniol : 9 à 17%
- Isomenthone : $\leq 10\%$
- Guaiadiène : 4 à 14%
- Formiate de citronellyle : 2 à 14%
- Linalol : $\leq 10\%$

L'HE de Géranium Rosat contient plusieurs composants biochimiques allergènes et assez fortement dosés :

- Citronellol
- Géraniol
- Linalol
- Citral
- Limonène

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,883 à 0,905
- Indice de réfraction à 20°C : 1,461 à 1,477
- Pouvoir rotatoire à 20 °C : -18° à -8°
- Point éclair : +64°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide limpide et mobile
- Couleur : vert clair à vert foncé (ou brun verdâtre)
- Odeur : douce, rosée, chaude, fruitée, agréable

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.