

# HÉLICHRYSE ITALIENNE



## Résumé

L'huile essentielle d'Hélichryse Italienne est principalement reconnue pour ses vertus antalgique, anti-inflammatoire, expectorante et régénérante. Elle stimule notamment la microcirculation. On l'utilise souvent pour les problèmes musculaires ou les hématomes. Elle est également très puissante pour les soins réparateurs cutanés car elle accélère la cicatrisation. On l'utilise donc beaucoup en cosmétique car elle prévient et corrige efficacement rides, pattes d'oies, cernes et le relâchement cutané.

L'hélichryse italienne est aussi nommée "Immortelle" car elle ne fane pas après avoir été cueillie. Cette belle fleur jaune pousse à l'état sauvage dans le maquis, sur les versants caillouteux de la Méditerranée, notamment en Corse et en d'Italie. On peut la trouver également dans les Balkans ou à Madagascar. Son parfum est puissant.

Si elle possède de nombreuses qualités, elle reste une huile essentielle onéreuse.

## Synthèse



Hématomes, ecchymoses, chocs physiques et traumatiques	++++
Plaies	+++
Varices, phlébites, varicosités, couperose	++
Hémorragie	+
Spasmes digestifs, toux spasmodiques	+++
Prostatite, arthrite, polyarthrite rhumatoïde	+
Entorses, œdèmes	+
Herpès, acné, rosacée	++
Jambes lourdes, maladie de Raynaud	++
Insuffisance hépatique, cholestérol, migraines, diabète de la maturité	++

## Descriptif

Son nom provient du grec "hélios", personnification du soleil et de la lumière et "chrysos" : qui signifie "or". On raconte qu'Apollon, dieu des arts, des guérisons et des purifications, était souvent représenté portant une tiare d'Immortelles. Dans l'Odyssée d'Homère, l'Hélichryse serait le secret de beauté de la légendaire princesse Nausicaa, fille du roi des Phéaciens, qui recueillit Ulysse sur l'ordre de la déesse Athéna. Les Grecs l'utilisaient en effet aussi bien en baume, en parfum ou dans les crèmes de beauté. En Chine, elle symbolise la mémoire des morts dont le souvenir reste longtemps après leur décès.

L'Hélichryse Italienne est un arbuste d'une trentaine de centimètres. Il fleurit toute l'année mais la récolte ne se fait qu'une fois par an : pendant les mois de juin et juillet. En effet, la plante ne développe pas les mêmes composants selon les périodes de l'année. Il faut donc choisir l'époque la plus ensoleillée. Le rendement est très faible. On cueille les fleurs à la main et il faut environ 1 tonne pour produire 1 kg d'HE. Les cueillettes sont particulièrement réglementées pour protéger au mieux l'exploitation de ses arbustes. Ce très faible rendement explique la rareté de cette huile essentielle d'exception et son prix. Les fleurs ont une capacité étonnante à ne pas flétrir, même après la cueillette.

C'est le produit naturel et végétal qui a la plus puissante activité anti-hématome. L'HE d'Hélichryse Italienne est idéale contre les problèmes de la circulation sanguine. Elle soigne aussi les « bleus de l'âme », petites dépressions et autres...

L'HE d'Hélichryse Italienne s'utilise principalement par application cutanée et exceptionnellement sur prescription médicale par voie orale ou inhalation à petites doses et sur de petites périodes. Elle contient peu de composants allergènes.

## Propriétés

L'HE d'Hélichryse Italienne est fortement concentrée en alpha-pinène, acétate de néryle, gamma-curcumène et italdiones. Ces différentes molécules lui confèrent les propriétés principales suivantes :

- Anti-hématome ++++ (cétones sesquiterpéniques) : Elle est très efficace contre l'apparition d'hématomes après un choc.
- Cicatrisante +++ (cétones monoterpéniques) : Elle améliore la cicatrisation après une opération chirurgicale, par exemple. Elle régénère bien la peau.
- Circulatoire, drainante +++ ( $\alpha$ -pinène) : Elle est utilisée contre la couperose et est efficace contre les problèmes de circulation dans tout le corps. C'est un fluidifiant sanguin (anticoagulant).
- Mucolytique +++ (cétones monoterpéniques) : Elle fluidifie les voies respiratoires.
- Expectorante +++ ( $\alpha$ -pinène) : Elle est connue comme un puissant décongestionnant, efficace notamment pour traiter les bronchites.
- Hypocholestérolémiante ++ : Elle régularise les taux d'Apo A et Apo B, et lutte ainsi contre l'hypercholestérolémie.
- Stimulante Hépatopancréatique ++ : Elle stimule le fonctionnement du foie et du pancréas.
- Anti-inflammatoire + (carbures sesquiterpéniques) : Elle peut être utilisée également pour les problèmes articulaires tels que l'arthrite ou la polyarthrite.

Équilibre le terrain énergétique des quatre tempéraments et notamment les tempéraments sanguins (+++) et lymphatiques (+++). Sur le plan psycho-émotionnel, absorbe les blessures intérieures.

## Indications

- Œdèmes, ecchymose, hématomes, plaies
- Traitement des cicatrices et des vergetures
- Varices, phlébites, couperose
- Hémorroïdes
- Entorse, Foulure
- Amélioration de la microcirculation, du foie et du pancréas

- Jambes lourdes
- Régulation du cholestérol
- Maladie de Dupuytren (aponévrose palmaire)
- Maladie de Raynaud (manque de circulation sanguine dans les doigts)
- Bronchite, rhinite, sinusite
- Kystes ovariens et utérins, congestion du petit bassin
- Récupération musculaire
- Arthrite
- Déstockage des graisses

## Voies d'administration

- Voie interne: A éviter ou sur avis médical
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Non
- Inhalation: Non
- Bain : Peu approprié

## Exemples d'utilisation

### Voie interne

Sans objet. Uniquement sur conseil médical. Contient des cétones.

### Voie cutanée

**Cicatrice (pour + 6 ans)** : 2 gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne sur la zone concernée, 2 fois par jour, jusqu'à disparition de la cicatrice.

Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) : 20 gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne, 20 gouttes d'HE de Patchouli, 40 gouttes d'HE de Lavande Fine et 40 gouttes d'HE de Romarin à Camphre. Appliquer 2 à 4 gouttes du mélange, 3 fois par jour sur la zone cicatricielle. À renouveler 3 fois par jour pendant 10 jours si la cicatrice est récente, plusieurs mois si elle est ancienne.

**Varices (pour les femmes enceintes de plus de 3 mois et sur avis médical)** : Préparer la synergie suivante : 2 gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne, 2 gouttes d'HE de Citron et environ 100 gouttes d'HV de Calophylle Inophyle. Avec une dizaine de gouttes de ce mélange, masser les jambes en partant des chevilles et en remontant vers le haut des jambes. A renouveler 2 fois par jour, pendant 3 semaines suivie d'une semaine de pause avant une reprise, si nécessaire.

**Phlébite (pour + 6 ans)** : Mélanger quelques gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne diluées à 20 % dans une huile végétale support (2 volumes d'huile essentielle pour 8 volumes d'huile végétale) et massez la zone veineuse atteinte en remontant du bas vers le haut de la partie douloureuse.

Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) : 90 gouttes d'HE d'Estragon, 90 gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne et 150 gouttes d'HE de Eucalyptus Citronné. Compléter avec un gel afin d'obtenir une préparation de 100 mL. Appliquer sur la zone atteinte, 3 fois par jour pendant 20 jours suivi de 10 jours d'arrêt (pendant la période menstruelle chez les femmes). Source : *Franchomme, P. (2013). L'aromathérapie exactement. Roger Jollois.*

**Œdème (pour + 6 ans)** : Diluer quelques gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne à 20 % dans une huile végétale (2 volumes d'huile essentielle pour 8 volumes d'huile végétale). Masser l'œdème avec cette préparation.

**Bleu (Ecchymose), Hématome (pour + 6 ans)** : Appliquer quelques gouttes pures d'Hélichryse Italienne sur la zone touchée, 5 fois par jour, jusqu'à disparition de l'ecchymose ou de l'hématome.

La synergie suivante peut aussi être utilisée (pour + de 6 ans) : 60 gouttes d'HE d'Hélichryse italienne, 20 gouttes d'HE de Menthe poivrée, 20 gouttes d'HE de Laurier noble et 20 gouttes d'HE de Patchouli. Appliquer délicatement 6 à 8 gouttes de ce mélange sur la zone douloureuse, 3 fois par jour pendant 5 jours.

**Entorse, Foulure (pour + 6 ans) :** Refroidir au préalable l'entorse avec de la glace puis appliquer 3 gouttes pures d'HE d'Hélichryse Italienne sur l'entorse une fois par jour, jusqu'à disparition de l'entorse.

Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) : 30 gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne, 10 gouttes d'HE de Menthe Poivrée, 10 gouttes d'HE d'Eucalyptus Citronné, 10 gouttes d'HE de Lavandin Super, 60 gouttes de Macérât huileux d'Arnica. Appliquer 3 à 4 gouttes du mélange localement 3 fois par jour sur la zone enflammée et répétez selon les besoins. Immobiliser l'articulation à l'aide d'un accessoire adapté (chevillère, genouillère, ...)

**Plaie (pour + 6 ans) :** 1 goutte d'HE pure sur la plaie, à appliquer 3 fois par jour jusqu'à disparition de la plaie. A noter que l'HE de Tea Tree sera meilleure encore et moins onéreuse. Même posologie.

**Escarres (pour + 6 ans) :** surtout en prévention. Préparer la synergie suivante : 10 gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne, 15 gouttes d'HE de Lavandin Super, 7 gouttes de Laurier Noble. Diller le tout dans 10 ml d'HV de calophylle et ajouter de l'HV de Rose musquée (qsp 50 ml). Appliquer quelques gouttes sur les zones à risque ou sur les berges d'escarres déjà constitués puis pratiquer des effleurages durant 2 ou 3 minutes. Renouveler 2 ou 3 fois par jour. Source : *Le Guide Terre Vivante des Huiles Essentielles, Dr F. Couic-Marinier, 2017.*

**Bronchite, Rhinite, Sinusite :** L'HE d'Hélichryse Italienne possède des propriétés anti-inflammatoire, mucolytique et expectorante. Cependant pour une bronchite, l'usage de l'HE d'Eucalyptus Globulus est préférable : 1 goutte d'HE d'Eucalyptus Globulus dans 4 gouttes d'HV à appliquer sur le thorax 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours. Concernant les rhinites ou les sinusites, l'HE d'Eucalyptus Radiata est préférable. En inhalation, après un lavage de nez à l'eau de mer ou au sérum physiologique, respirer 2 gouttes d'HE pures déposées sur un mouchoir, 5 fois par jour jusqu'à amélioration.

**Arthrite :** l'HE d'Hélichryse italienne peut s'avérer efficace, mais il est préférable d'utiliser l'HE d'Eucalyptus Citronné : 1 goutte d'HE dans 4 gouttes d'HV, 3 à 4 fois par jour sur la zone douloureuse jusqu'à amélioration.

**Jambes lourdes (pour + 6 ans) :** Diluer quelques gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne à 20 % dans une HV support (environ 2 volumes d'huile essentielle pour 8 volumes d'huile végétale). Masser les jambes avec quelques gouttes de ce mélange. A noter que l'HE de Lentisque Pistachier sera préférable dans ce cas : mélanger 1 goutte d'HE dans 4 gouttes d'HV puis masser les jambes du bas vers le haut, matin et soir, par période de 20 jours. Faire une pause d'une semaine, puis poursuivre tant que nécessaire.

Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) : 150 gouttes (5mL) d'HE d'Hélichryse Italienne, 150 gouttes (5mL) d'HE de Cyprès commun, 200 gouttes (10 mL) d'HV de Calophylle Inophyle. Compléter avec un gel afin d'obtenir une préparation de 100 mL. Masser les jambes en partant des chevilles et en remontant sur les trajets veineux, 2 à 3 fois par jour, pendant 20 à 30 jours. Source : *Franchomme, P. (2013). L'aromathérapie exactement. Roger Jollois.*

**Couperose (pour + 6 ans) :** 2 gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne mélangées à une noix de crème hydratante, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour + 6 ans) : 60 gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne, 30 gouttes d'HE de Cyprès de Provence et 30 gouttes d'HE de Ciste. Verser 3 gouttes de ce mélange dans une noisette de votre crème de jour. Renouveler cette opération matin et soir jusqu'à amélioration.

**Aponévrose palmaire (pour + 6 ans) :** mélanger quelques gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne à 20 % dans une huile végétale (2 volumes d'huile essentielle pour 8 volumes d'huile végétale). Masser la main avec ce mélange. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante : 3 gouttes d'HE d'Hélichryse italienne, 2 gouttes d'HE d'Estragon, 1 goutte d'HE de Litsée Citronnée, 1 goutte d'HE de Marjolaine des Jardins et 1 goutte d'HE de Camomille Allemande (Matricaire). Appliquer 3 à 4 gouttes de ce mélange localement 3 fois par jour sur la zone enflammée et répéter selon les besoins. Source : *Baudoux, D. (2002). L'aromathérapie: se soigner par les huiles essentielles. Amyris.*

**Maladie de Raynaud (pour + de 6 ans) :** Mélanger 1 goutte d'HE d'Hélichryse Italienne dans 4 gouttes d'HE support. Massez la zone concernée avec ce mélange 2 fois par jour. Marquer une pause d'une semaine après 3 semaines d'utilisation. A noter que l'HE de Thym à thujanol sera également très adaptée : 2 gouttes en massage sur les doigts et

les orteils.

Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante : 1 goutte d'HE de Hélichryse italienne, 1 goutte d'HE de Thym à thujanol, 1 goutte d'HE de Lentisque Pistachier, 1 goutte d'HE de Patchouli, 1 goutte d'HE d'Estragon et 2 gouttes d'essence de Mandarine (zeste). Appliquer quelques gouttes de ce mélange en application locale 2 à 3 fois par jour selon les besoins. Source : *Baudoux, D. (2002). L'aromathérapie: se soigner par les huiles essentielles. Amyris.*

### **Diffusion**

Sans objet. Contient des cétones.

### **Inhalation**

Sans objet. Contient des cétones.

### **Bain**

Peu approprié.

### **Entretien**

Sans objet.

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

Eucalyptus citronné, camomille, ciste, cyprès, lavande, petit grain bigarade.

## **Précautions d'utilisation**

### **Utilisateurs autorisés**

- Adultes et adolescents
- Prudence chez la femme enceinte ou allaitante. L'utilisation est possible par voie cutanée diluée localisée sur avis médical uniquement.
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans ou sur conseil médical uniquement.

### **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.
- Elle est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes sauf sur conseil médical.
- Ne pas ingérer sauf exceptionnellement sur avis d'un professionnel de santé.
- Ne pas utiliser chez les personnes hémophiles et à éviter chez les femmes ayant des règles abondantes.
- Cortison-like
- Présence d'allergènes : limonène, linalol, cinnamate de benzyle
- Dangers : H226, H304, H317, H411

Il n'y a pas de contre-indication connue et d'interaction médicamenteuse connue. Prudence cependant en cas de co-administration d'un anti-coagulant. A dose élevée, des ulcérations gastriques ont été observées occasionnellement chez l'animal. La présence de cétones peut faire craindre un risque de neurotoxicité bien que ces cétones étant des dicétones (italidiones), leur passage au niveau cérébral semble peu probable.

## Ne pas confondre

Sans objet.

## Indications techniques

### Caractéristiques générales

- Nom botanique: Helychrisum italicum G. Don
- Autres noms: Immortelle de Corse, Immortelle des Sables, La belle des maquis, everlasting oil
- Famille: Astéracées
- Origine: Italie, France, Balkans, Madagascar
- Partie de la plante: Sommités fleuries
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur
- Toxicité: Assez faible
- Rendement: Il faut environ 1 tonne pour obtenir 1 kg d'HE.
- Récolte: Une fois par an vers aux mois de juin et juillet.
- CAS: 90045-56-0

### 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.

- Monoterpènes : alpha-pinène, limonène, camphène, bêta-pinène, para-cymène, gamma-terpinène
- Sesquiterpènes : gamma-curcumène, bêta-sélinène, bêta-caryophyllène, alpha-sélinène, alpha-copaène, ar-curcumène, alpha-cis bergamotène, alpha-humulène, gamma-cadinène, delta-cadinène
- Monoterpénol : linalol, alpha-terpinéol
- Esters terpéniques : **acétate de néryle**
- Diènes : italicène, sélina-, -diène
- Cétones : **italidiones**

En général, la composition est proche de :

- $\alpha$ -pinène :  $\leq 20$  %
- Acétate de néryle : 10 à 42 %
- $\gamma$ -curcumène : 4 à 20 %
- Italidiones : 1 à 15 %

### Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0.880 à 0.920
- Indice de réfraction à 20°C : 1.460 à 1.485
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -20° à +10°
- Point éclair : +50°C à +53°C

## Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : jaune vert très pâle à orangé ou vert selon la nature de l'alambic et le stade floral
- Odeur : fraîche, aromatique, épicée, terpénique

*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.*