

# LAURIER NOBLE



## Résumé

Purifiante, l'huile essentielle de Laurier Noble s'utilise dans les soins de la peau et des cheveux. Aromatique, elle trouve aussi sa place dans les soins de la bouche. Elle est également connue pour ses vertus apaisantes en cas d'inconfort articulaire. Puissante, l'HE de Laurier noble est réputée pour apporter force et courage.

## Synthèse

					
Infections ORL, cutanées, génitales, digestives	++	+++	++	+++	+++
Bronchite et sinusite		+++		+++	+++
Douleurs dentaires et plaies	+++	+++			
Spasmes nerveux, anxiété, dépression		++	+	++	++
Ulcères variqueux, escarres, coronarite, syndrome de Reynaud		++			

## Descriptif

Le laurier noble est un arbuste aux feuilles persistantes pouvant atteindre 15 m de hauteur. Quand on froisse les feuilles, elles dégagent une forte odeur aromatique. Ses feuilles sont vert foncé sur la face supérieure et d'un vert plus clair sur la face inférieure.

Les feuilles de Laurier sont très connues dans le monde entier pour leur pouvoir aromatique en cuisine. L'huile essentielle de laurier noble peut également être utilisée pour donner une saveur aromatique intense dans les plats. Elle est particulièrement appréciée par les cuisiniers pour aromatiser des plats de viande en sauce (veau mitonné, daube d'agneau...) et parfumer des plats de légumes "rustiques" (pommes de terre, topinambous...).

Originnaire du bassin de la méditerranée, c'est une plante qui était déjà utilisée par les Grecs Anciens pour assaisonner les plats mais aussi pour décorer les héros.

Utilisée en tant qu'assaisonnement, le laurier ne procure néanmoins pas tous les bienfaits qui lui sont fréquemment

attribués. Il apporte indéniablement des antioxydants mais il faut privilégier son huile essentielle pour jouir de ses effets thérapeutiques nombreux.

## Propriétés

- Propriétés antalgiques puissantes, en particulier sur les douleurs dentaires
- Antispasmodique puissante
- Antiseptique (antibactérienne et antivirale) Le 1,8-cinéole, le linalol, l'eugénol, l'alpha pinène et le beta-pinène agissent de concert pour empêcher la propagation des virus dans l'organisme et lutter contre les infections bactériennes
- Fongicide
- Stimulante immunitaire
- Expectorante et mucolytique
- Anticoagulante
- Antiputride
- Fluidifiante sanguine
- Neurorégulatrice ortho et parasymphatique
- Neurotonique
- Régénératrice cutanée et antioxydante
- Régulatrice lymphatique
- Harmonisante, équilibrante, apaisante, tranquillisante
- Relaxante et sédative.

Sur le plan énergétique, équilibre le terrain des tempéraments lymphatiques (+++) et nerveux (+++).

Sur le plan psycho-émotionnel, apporte le courage nécessaire pour les examens, les entretiens, les étapes importantes de la vie. Renforce notre capacité à endosser des responsabilités et à savoir décider clairement.

## Indications

- Infections et inflammations buccales : Aphtes. Gingivites. ...
- Infections cutanées : Ulcères. escarres, abcès, furoncles, mycose, panaris, psoriasis, acné, chute de cheveux ou cheveux gras.
- Affections respiratoires chroniques : Bronchites, troubles ORL et respiratoires. ... grande efficacité en diffusion.
- Arthrites, rhumatismes, névralgies (douleurs d'un nerf en particulier)
- Contractures et tensions musculaires, inflammations articulaires.
- Infections et fièvres tropicales parasitaires .
- Déficiences immunitaires : recommandée en cas de fatigue, d'infections bactérienne et virale, de maladie dégénérative
- Affections digestives : colite, flatulences, spasmes digestifs, fermentation et putréfaction intestinales.
- Angoisses, anxiété, manque de concentration, manque de confiance en soi, déprime latente, fatigue nerveuse, lassitude, manque de mémoire, procrastination, timidité...

## Voies d'administration

- Interne: Oui sur avis médical.
- Cutanée : Oui. Toujours diluer l'HE car risque d'irritation pour les peaux sensibles.
- Diffusion : Oui.
- Inhalation : Oui.
- Bain : Oui.

## Exemples d'utilisation

### Voie interne

En cas de Candidose ou d'infections intestinales, sur avis médical.

### Voie cutanée

Pour les douleurs dentaires : une goutte mélangée au dentifrice pour le lavage des dents et une goutte en massage léger sur les gencives.

Gingivite, aphte, douleurs dentaires : une goutte mélangée au dentifrice pour le lavage des dents et une goutte en massage léger sur les gencives.

Pour les infections et maladies neurodégénératives : diluer, puis masser la colonne vertébrale et les pieds.

Cheveux (chute, et cheveux gras) : 3 à 5 gouttes dans le shampoing (ou un masque) et massage du cuir chevelu.

Pour les troubles cutanés : diluer dans une huile végétale en application locale.

Infection bactérienne et virale : en massage sur la colonne vertébrale et les pieds.

Grippe : en massage sur la colonne vertébrale et les pieds.

Mucosités et sécrétions bronchiques : en massage dans le dos, le long de la colonne vertébrale et sous les pieds.

Sinusite : en application au niveau des sinus.

Bronchite : en massage sur le thorax, la colonne vertébrale et les pieds.

Inflammation d'un ganglion : en application cutanée sur la zone concernée.

Affections digestives et intestinales (colite, flatulence, spasmes digestifs, fermentation et putréfaction intestinales) : massage du ventre.

Douleurs musculaires : en massage.

Spasmes coronariens : en massage sur la colonne vertébrale, le cœur, le thorax et la plante des pieds.

Pour l'angoisse, l'anxiété, le manque de concentration, masser le plexus solaire.

### Diffusion

La diffusion par nébulisation. Ces diffuseurs, qui propulsent l'huile essentielle par une pompe, sont les plus efficaces, mais leur prix est généralement élevé et ils peuvent être plus ou moins bruyants. Quelques gouttes pendant 5 mn par heure.

La diffusion à ultra-sons (brumisation). Moins puissants, ces diffuseurs restent efficaces pour bénéficier des effets de l'huile essentielle dans des pièces fermées.

La diffusion par chaleur douce. Verser quelques gouttes d'huile essentielle dans le petit réceptacle de ces diffuseurs. Sous l'effet de la chaleur, les particules aromatiques volatiles se mêleront à l'atmosphère. A utiliser idéalement dans une petite pièce close.

### Inhalation

Inhalation humide : diluer quelques gouttes d'huile essentielle dans un récipient d'eau chaude puis inhaler les vapeurs ,

en cas d'infections ORL ( bronchite, sinusite)

Inhalation sèche : appliquer quelques gouttes d'huile essentielle de laurier sur un mouchoir ou un galet puis le respirer de temps en temps, 3 à 5 mn

### **Bain**

10 gouttes dans un bouchon de bain moussant neutre.

### **Entretien**

Non applicable.

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

Menthe poivrée, Cyprès, Lavande, Ciste, Niaouli, Arbre à thé, Romarin, Eucalyptus radiata, Ravintsara.

Avec les huiles essentielles de bois de rose, de lemongrass et le panthénol pour fortifier les cheveux.

Avec les huiles essentielles de bois de rose, de bois de Hô, de myrte vert, d'encens pour un soin anti-âge.

Avec la propolis pour une action purifiante dans les cas d'acné.

### **Précautions d'utilisation**

#### **Utilisateurs autorisés**

- Adultes, adolescents : utiliser sur une courte durée et à dosage modéré.
- Interdit aux femmes enceintes.
- Interdit aux enfants de moins de 6 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 à la portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des HE.
- L'HE de Laurier Noble est irritante pour la peau et allergisante.
- Risque épileptogène à forte dose.
- Peut avoir une action narcotique en cas de surdosage
- Demander un avis médical pour les personnes asthmatiques et épileptiques.
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H319, H341, H351, H411

### **Ne pas confondre**

L'HE de Laurier Noble avec celles des baies ou de laurier cerise ou laurier rose, qui sont toxiques.

## Indications techniques

### Caractéristiques générales

- Nom latin : Laurus Nobilis L
- Autres noms : Laurier Noble, Laurier sauce, Laurier d'Apollon
- Famille : Lauracées
- Partie distillée : Feuilles
- Origine : Albanie, Turquie, Asie Mineure et pourtour méditerranéen
- Procédé d'obtention : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Rendement : Très faible : 800 kg de feuilles pour 1 litre d' HE
- CAS : 84603-73-6
- EINECS : 283-272-5

### Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE de laurier noble 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.

- Oxydes terpeniques : 1-8 cineole
- Monoterpenols : linalol, terpinen--ol,  $\alpha$ -terpineol
- Phenols : methyl-eugenol, eugenol
- Monoterpenes : sabinène,  $\beta$ -pinene,  $\alpha$ -pinene, limonene, para-cymene, gamma-terpinene, myrcene, camphene,  $\alpha$ -phellandrene,  $\alpha$ -terpinene
- Esters terpeniques : acetate d' $\alpha$ -terpenyle, acetate de bornyle

Une bonne HE doit contenir :

- 1,8-cinéole : 35 à 45%
- Alpha pinène : 3 à 10%
- Alpha terpinéol :  $\leq 11\%$
- Sabinène : 3 à 10%
- Linalol :  $\leq 11\%$
- Acétate de terpényle :  $\leq 11\%$

L'huile essentielle de Laurier Noble contient plusieurs composants biochimiques allergènes.

- Limonène ( $\leq 3\%$ )
- Linalol ( $\leq 11\%$ )
- Eugénol ( $\leq 2\%$ )
- Géraniol ( $\leq 0,3\%$ )

### Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,900 à 0,925
- Indice de réfraction à 20°C : 1,460 à 1,475
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -22° à -10°
- Point éclair : +48°C

## Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : incolore à jaune clair
- Odeur : cinéolée, menthée et camphrée

*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.*