

# MYRTE ROUGE



## Résumé

L'huile essentielle de Myrte Rouge est reconnue pour son action spasmolytique renforcée et son efficacité sur la toux, la bronchite et la sinusite. Cette huile essentielle contient une quantité significative d'acétate de myrtényle qui lui confère aussi des propriétés de décongestionnante veineuse et lymphatique. Elle aide à retrouver des jambes légères et est aussi réputée pour faciliter la respiration.

## Synthèse



Bronchite, sinusite, toux	+++	+	+	+++	+++
Douleurs articulaires et musculaires		+++			
Hémorroïdes, varices		++			
Règles douloureuses		+++			
Digestion difficile	+	++			

## Descriptif

Le Myrte Rouge est un arbuste aux feuilles persistantes et extrêmement aromatiques. Originaire du bassin méditerranéen, surtout en Corse, en Sardaigne et en Sicile, il pousse à l'état sauvage dans les maquis secs et ensoleillés.

Il sert à la confection de diverses liqueurs et pour aromatiser le gibier et les viandes grasses.

Le Myrte est apprécié des gourmets corses depuis de nombreuses générations.

La cueillette des baies, le dimanche en famille, est une pratique traditionnelle et très courante. Les baies séchées aromatisent la charcuterie et le vin. Elles peuvent être mêlées, dans des proportions variables, à des farces ou à des pâtés (merle, sanglier, fromage de tête). Elles peuvent être aussi associées à des sauces pour arroser des viandes grillées ou rôties au feu de bois... Les feuilles, également, s'invitent dans de nombreux plats en sauce, des gibiers préparés ou des marinades.

Mais on sait aussi apprécier ses petites baies proches du genièvre pour leurs propriétés thérapeutiques.

## Propriétés

- Antispasmodique +++ : l'huile essentielle de Myrte Rouge contient de l'acétate de myrtényle qui intervient au niveau du système nerveux sur les processus responsables des spasmes (contractions involontaires des muscles lisses ou striés). Il agit plus précisément au niveau thoraco-abdominal et a une action sympatholytique : c'est-à-dire qu'il inhibe le système nerveux sympathique responsable de la préparation à l'action de l'organisme.
- Décongestionnante respiratoire, veineuse et lymphatique +++ : l'huile essentielle de Myrte Rouge tonifie les parois veineuses et active la circulation sanguine et lymphatique. Le 1,8-cinéole est par ailleurs très actif pour apaiser les inflammations de l'arbre respiratoire tout entier.
- Expectorante et mucolytique ++ : l'alpha pinène et le 1,8-cinéole stimulent les glandes à mucine ; cela fluidifie le mucus et facilite son expulsion des voies respiratoires. Une propriété très intéressante pour lutter contre la toux.
- Bactéricide, antifongique et antivirale + : les carbures, oxydes et alcools monoterpéniques contenus dans l'huile essentielle de Myrte Rouge sont efficaces contre les infections pulmonaires, digestives et urinaires ; le myrténol et linalol sont efficaces contre les champignons responsables des candidoses.
- Sédatif et calmant + : l'acétate de myrtényle appartient à la famille des esters monoterpéniques. Ces molécules ont une action spasmolytique, anxiolytique et préparatrice au sommeil.
- Anti-inflammatoire + : les esters et oxydes monoterpéniques permettent de moduler la réponse immunitaire de l'organisme face à une agression subie et de limiter les effets qui en découlent (rougeurs, chaleur). Le 1,8-cinéole est particulièrement actif pour apaiser les inflammations de l'arbre respiratoire.
- Insectifuge, insecticide

## Indications

- Déficiences immunitaires : conseillée en diffusion dans les chambres de malades, en cas de convalescence, d'épidémies et d'infections virales ou bactériennes
- Troubles ORL et respiratoires : bronchite, sinusite, toux avec mucosités, toux sèche spasmodique
- Troubles cutanés : eczéma, mycose cutanée ou parasitose
- Douleurs articulaires et musculaires : soulage l'arthrose, les rhumatismes et les douleurs musculaires/articulaires
- Digestion difficile : traite plusieurs troubles comme les spasmes, les ballonnements, les gaz, etc.
- Entérocolite spasmodique
- Hémorroïdes, jambes lourdes et varices
- Règles douloureuses, dysménorrhées
- Inflammation de la prostate
- Pour éloigner les moustiques

## Voies d'administration

- Voie interne : Oui sur avis médical
- Voie cutanée : Oui (à diluer)
- Diffusion : Oui
- Inhalation : Oui
- Bain : Oui

## Exemples d'utilisation

## **Voie interne**

En cas d'entérocolite spasmodique, sur avis médical pour les enfants, 1 à 2 gouttes de Myrte Rouge sur un support neutre 2 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Utilisation de quelques gouttes possible en cuisine.

## **Voie cutanée**

En cas d'entérocolite spasmodique : 1 goutte de Myrte Rouge dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le ventre après le repas. (dès 3 ans)

En cas d'hémorroïdes : Dès 3 ans, 1 goutte de Myrte Rouge dans 4 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur l'hémorroïde, après la douche et après chaque selle jusqu'à disparition.

Contre la toux grasse : dès 3 ans, 1 goutte de Myrte Rouge dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax et le haut du dos. Renouveler l'application 4 fois par jour pendant 10 jours.

Contre la toux du tabac : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax et le haut du dos, 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

Contre les troubles du sommeil et les insomnies : dès 3 ans, 1 goutte de Myrte Rouge dans 4 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur le thorax au coucher. À répéter selon le besoin.

Contre les varices : Pour adultes et ados, 1 goutte de Myrte Rouge dans 4 gouttes d'huile végétale, masser les jambes du bas vers le haut, matin et soir, par période de 20 jours, puis, après une pause d'une semaine, poursuivre tant que nécessaire.

Digestion difficile (spasmes, ballonnements, gaz etc) : diluer dans une huile végétale et masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

Eczéma, mycose cutanée, parasitose cutanée : diluer dans une huile végétale et appliquer sur la partie concernée.

## **Diffusion**

Les femmes enceintes et les bébés de plus de 3 mois peuvent utiliser cette huile essentielle en diffusion, pour lutter contre les infections et favoriser la relaxation. Elle est plus douce que l'eucalyptus, notamment pour les enfants.

## **Inhalation**

Pour stimuler le système immunitaire et combattre les infections ORL, il est possible d'utiliser l'huile essentielle de myrte rouge par :

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

inhalation sèche : appliquer quelques gouttes d'huile essentielle de myrte sur un mouchoir ou un galet puis le respirer de temps à temps.

En cas de stress, respirer directement le flacon, lentement et profondément, et renouveler autant de fois que nécessaire.

## **Bain**

En synergie avec d'autres huiles essentielles :

Avec les HE de ravintsara et d'eucalyptus radié contre la toux grasse.

Avec les HE de ravintsara et d'origan compact pour stimuler l'immunité.

Avec les HE d'eucalyptus globuleux, de ravintsara en diffusion pour les infections pulmonaires, les toux grasses, les bronchites.

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

Ravintsara, Eucalyptus radiata ou globulus, Origan compact, Mandarine, Lavande, Verveine citronnée, Estragon, gaulthérie couchée...

## **Précautions d'utilisation**

### **Utilisateurs autorisés**

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes
- Ne pas utiliser chez les enfants 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).

- Tenir hors de portée des enfants
- Se laver les mains avant et après utilisation des huiles essentielles
- Eviter tout contact avec les yeux
- Demander un avis médical pour les personnes épileptiques en raison du risque épiléptogène que présente cette huile essentielle à forte dose.
- Ne pas utiliser en ingestion chez les enfants sans avis médical.
- Cette huile essentielle peut potentiellement être néphrotoxique par ingestion, à forte dose et sur une longue durée.
- L'HE de myrte 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).
- Elle est hormon-like
- Présence d'allergènes : limonène, linalol, géraniol, citronellool, eugénol
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H411

## **Ne pas confondre**

Le myrte rouge et le myrte vert appartiennent à la même espèce mais poussent dans des conditions bien différentes (saison, sol, climat, altitude, hygrométrie, soleil) et par conséquent produisent des huiles aux molécules différentes. Le myrte rouge a une concentration en acétate de myrtényle bien plus élevée que la myrte verte, davantage concentrée en alpha-pinène.

Par ailleurs, il existe également le Myrte Citronné, mais qui ne fait pas partie du même genre botanique.

## **Indications techniques**

## Caractéristiques générales

- Nom botanique : Myrtus communis L
- Autres noms : Myrte commun à acétate de myrtényle
- Partie utilisée : Feuilles
- Famille : Myrtacées
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Origine : Maroc, Corse, Tunisie, Balkans
- Toxicité : Modérée
- Récolte : Pour les baies, de décembre à février. Pour les feuilles, de mai à septembre.
- Rendement : 1 tonne de rameaux pour 5 kg d'huile essentielle
- CAS : 8008-46-6

## Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE de Myrte 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 terpéniques : **1-8 cinéole**
- Monoterpénols : linalol, a-terpinéol
- Monoterpènes : a-pinène, limonène, para-cymène
- Esters terpéniques : acétate de géranyle

Une bonne huile essentielle de myrte rouge doit contenir :

- Alpha pinène : 19 à 28%
- Limonène : 9 à 15%
- 1,8-cinéole : 27 à 35%
- Acétate de myrtényle : 11 à 20%

L'huile essentielle de myrte contient des composants biochimiques allergènes :

- Limonène (9 à 15%)
- Linalol ( $\leq 5,5\%$ )
- Géraniol ( $\leq 0,8\%$ )
- Citronellol ( $\leq 0,3\%$ )
- Eugénol ( $\leq 0,1\%$ )

## Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,905 à 0,926
- Indice de réfraction à 20°C : 1,455 à 1,475
- Pouvoir rotatoire à 20°C : +15° à +30°
- Point éclair : +48°C

## Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : jaune pâle à orangé
- Odeur : montante, agreste 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.*