

NIAOULI



Résumé

L'huile essentielle de Niaouli est utilisée notamment pour stimuler les défenses naturelles. En diffusion, l'huile essentielle de Niaouli peut être associée à d'autres huiles essentielles pour le bien-être et la prévention contre les infections hivernales. Elle peut être utilisée pour favoriser le confort circulatoire et les jambes légères.

Synthèse



Infections bactériennes, virales et mucosités respiratoires +	+++		+++	+++
Varices, hémorroïdes	+++			
Insuffisance ovarienne	+++			
Arthrose, polyarthrite chronique évolutive +	+++			
Lithiase biliaire	++			
Fatigue	+++	++	+++	+++
Protecteur des rayons X	+++			

Descriptif

Le Niaouli est un arbre sauvage, de la famille des myrtes, que l'on trouve en Nouvelle-Calédonie, en Australie ou à Madagascar.

Le niaouli affectionne les zones chaudes et humides. Il possède des feuilles persistantes très effilées qui dégagent un parfum puissant lorsqu'on les froisse. Son écorce, constituée de 10 à 20 couches superposées, est très épaisse et résiste bien au feu. Ses fleurs sont longues, pointues et de couleur jaune pâle. Appréciables par les abeilles, elles donnent un excellent miel.

Cousine de l'arbre à thé, l'huile essentielle de Niaouli est connue pour ses qualités antiseptique et cicatrisante. Elle est originaire des îles Moluques et très présente dans l'archipel indonésien, en Malaisie et en Australie.

L'huile essentielle de Niaouli était exportée par le port de Gomen (Nouvelle-Calédonie) d'où son autre nom : goménol. Les habitants du Pacifique Sud et les aborigènes d'Australie l'utilisaient déjà dans leur médecine traditionnelle pour soigner les bronches, les voies urinaires et pour activer la cicatrisation de la peau.

L'huile essentielle de Niaouli est notamment utilisée pour ses propriétés antivirale, anti-infectieuse et expectorante contre les infections des voies respiratoires.

On reconnaît également à l'huile essentielle de Niaouli des propriétés pour la peau : elle aide à en garder l'élasticité, à lutter contre les vergetures, à agir sur l'herpès labial, à soulager les brûlures et coups de soleil.

On l'utilise aussi parfois dans les tisanes hivernales.

Propriétés

- Expectorante
- Antivirale
- Antibactérienne (léger)
- Antiseptique
- Cicatrisante: en cas de coup de soleil, de brûlures
- Antifongique
- Améliore la résistance de la peau, garde sa tonicité
- Décongestionnante veineuse, anti-vergeture
- Lutte contre le zona, l'herpès
- Immunostimulante
- Aide à se protéger des rayons X

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments lymphatiques (+++) et nerveux (+++).

Sur le plan psycho-émotionnel, aide à clarifier les situations ambiguës et malsaines. Accompagne la période de convalescence et la déprime.

Indications

- Infections respiratoires (bronchite, grippe, rhume, sinusite, pharyngite)
- Infections cutanées (herpès labial, zona, psoriasis, acné, varicelle, plaie, piqûre d'insecte, acné)
- Infections gynécologiques (herpès génital, dysplasie du col utérin, condylôme acuminé, leucorrhées, hémorroïdes)
- Rides, cicatrices, vergetures, varices, stases veineuses
- Protection et prévention de la peau en cas de radiothérapie

Voies d'administration

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

Exemples d'utilisation

Voie interne

Tisane hivernale : une goutte d'HE diluée dans une base miel à ajouter dans la tisane.

Voie cutanée

Massage

2 gouttes d'huile essentielle de Niaouli dans 10ml d'huile végétale sur les brûlures et coups de soleil.

Chez l'adulte, 5 gouttes + 5 gouttes d'eucalyptus en massage en haut du dos et sur le thorax contre les infections des voies respiratoires ou en cas de toux (3 fois par jour). Réduire un peu pour les enfants (max deux gouttes, 3 fois par jour).

Herpès labiale : Versez 1 goutte pure d'huile essentielle de niaouli sur un coton tige puis appliquez sur le bouton labial, 5 fois par jour pendant 5 jours.

Sinusite : Adulte / Voie cutanée diluée (voie principale) / Mélange à 20%. Versez 45 gouttes soit 3 ml d'huile essentielle de niaouli et 15 gouttes soit 1 ml d'huile essentielle de thym commun à thymol et complétez avec une huile végétale de macadamia dans un flacon gradué jusqu'à la graduation 20 ml. Conseil d'utilisation : 10 à 20 gouttes ou « une petite noisette » du mélange en application sur un avant-bras ou la poitrine 3 à 4 fois par jour pendant 6 à 8 jours.

Adapté aussi en cas de varicelle. Demander conseil à votre médecin.

Certains l'utilisent aussi contre l'eczéma ou le psoriasis (dilution à 10% dans une HV de calophylle par ex). D'autres pour calmer la gorge en feu en cas de mononucléose.

Diffusion

Quelques gouttes d'huile essentielle de Niaouli dans un diffuseur électrique en prévention des infections hivernales (5 à 10 min/h en présence possible d'enfant) comme les infections ORL (Otite...).

Inhalation

4 gouttes dans un bol d'eau chaude en inhalation contre les infections des voies respiratoires.

Bain

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Ravintsara, Lavande, Thym, Bois de rose, Eucalyptus Radiata, Pin.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adapté aux adultes et adolescents.
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte pendant toute la grossesse (ou sur conseil médical).

- Ne pas utiliser chez la femme allaitante ou demandez conseil à votre médecin.
- Ne pas utiliser chez les bébés et les 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 les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Irritante pour la peau.
- A forte dose, un risque épileptogène existe. Pour les personnes épileptiques, l'avis d'un médecin avant son utilisation est nécessaire.
- Un avis médical est également conseillé avant l'utilisation de l'huile essentielle de Niaouli pour les personnes asthmatiques.
- Elle est aussi interdite aux personnes souffrant de maladies hormono-dépendantes.
- Effet "oestrogen-like" possible. Déconseillée en cas de mastose ou cancers hormono-dépendants (sein, ovaire, endomètre).
- Présence d'allergènes : Limonène, linalol, géraniol.
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H319, H411.

Ne pas confondre

Ne pas confondre avec le melaleuca quinquénervia nérolidolifera. Il existe aussi le melaleuca alternifolia (tea tree) et le melaleuca cajeputi (cajeputi).

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : Melaleuca viridiflora Solander ex Gaertner ou Melaleuca quinquénervia cineolifera. On parle aussi du Goménol mais c'est une HE de Niaouli à laquelle on a retiré un composant (aldéhydes)
- Famille : Myrtacées
- Partie de la plante : Jeunes rameaux feuillés
- Origine : Madagascar, Nouvelle-Calédonie, Australie, Madagascar, Papouasie
- Méthode d'extraction : Distillation à la vapeur
- Toxicité : faible à très faible
- Récolte : 3 fois par an pendant la saison sèche
- Rendement : 100 kg de feuilles permettent d'obtenir environ 1 kg d'huile essentielle
- CAS : 8014-68-4

Caractéristiques biochimiques

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

- Oxydes terpeniques : 1-8 cineole
- Monoterpenes : limonene, α -pinene, P-pinene, myrcene para-cymene
- Monoterpenols : α -terpineol, terpinene-4-ol, linalol
- Sesquiterpenes : s-caryophyllone, α -humulene, allo-aromadendrene, trans[^]-guaiene, α -selinene, gamma-cadinene, delta-cadinene

- Sesquiterpenols : viridiflorol, nerolidol

A titre informatif, une bonne huile essentielle de Niaouli pourrait contenir :

- 1,8-cinéole : 45 à 65%
- Alpha terpinéol : 3 à 8%
- Limonène : 5 à 10%
- Alpha pinène : 5 à 15%
- Viridiflorol : 2,5 à 9%

L'huile essentielle de Niaouli contient plusieurs composants biochimiques allergènes :

- Limonène (5 à 10%)
- Géraniol ($\leq 1\%$)
- Linalol ($\leq 1\%$)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,904 à 0,925
- Indice de réfraction à 20°C : 1,463 à 1,472
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -4° à +1°
- Point éclair : +53°C ou 48°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : incolore à jaune pâle ou jaune vert
- Odeur : aromatique, fraîche, intense et cinéolée

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.