

ROSE DE DAMAS



Résumé

L'huile essentielle de Rose de Damas possède une fragrance exceptionnelle, puissante et fleurie. Elle est l'alliée de toutes les peaux pour agir contre les signes du temps. Elle est également fabuleuse en énergétique et harmonise les émotions. Envoûtante et tonique, l'huile essentielle de Rose de Damas dévoile même des propriétés aphrodisiaques.

La Rose de Damas est connue pour sa douceur sans égal, aussi bien au niveau cosmétique que thérapeutique. Cependant l'hydrolat de Rose de Damas est beaucoup plus utilisé que l'huile essentielle, car beaucoup moins cher et pourtant très efficace. Ça en fait d'ailleurs un des hydrolats les plus connus. Nombreuses de ses utilisations reposent sur son pouvoir apaisant et ses bienfaits calmants.

Synthèse



Rides, vieillissement cutané

+++

Rougeurs diffuses, couperose, brûlure légère

+++

Stress affectifs, blues

+++

+++

Asthénie sexuelle

++

++

Descriptif

Originnaire de Chine, le rosier est un arbrisseau épineux qui a besoin d'une terre riche, un peu humide, bien drainée et qui affectionne tout particulièrement les giboulées (alternance pluie/soleil). La couleur de ses fleurs odorantes varie du blanc pur au pourpre foncé. Les feuilles sont alternes et la plupart du temps caduques. Elles sont composées de folioles toujours en nombre impair (de trois à sept) au limbe denté. Les fruits charnus se nomment cynorrhodons. Les fruits proprement dits des rosiers sont en fait les akènes situés à l'intérieur.

Le mot « rose » daté en français du XIIème siècle, remonte au latin « rosa, rosae » qui désignait aussi bien le rosier que la fleur elle-même.

La rose est à l'Occident ce que la fleur de lotus est à l'orient. Remarquable par sa beauté, sa forme et son parfum, la « reine des fleurs » est devenue symbole d'amour pur et de passion. Il y a 5000 ans, les chinois la connaissaient déjà.

Chez les Grecs, elle était une fleur blanche mais lorsque Adonis, protégé d'Aphrodite, fut blessé à mort, la Déesse courut vers lui, se piqua à une épine et le sang colora les fleurs qui lui étaient consacrées ; la rose était née... des larmes de la Déesse de l'amour.

La rose est également symbole de régénération ; ainsi, depuis l'Antiquité, les roses fleurissent les tombes. Cléopâtre déroula un épais tapis de roses devant Marc Antoine. A Rome, des pluies de roses se déversaient sur les invités.

Avicenne, médecin persan et philosophe (980-1037) aurait produit le premier flacon d'huile essentielle de rose. Elle fut découverte en Orient lors des croisades. La rose blanche délivre l'huile la plus précieuse. Avec quelque 275 composants, elle fait partie des huiles essentielles les plus complexes.

Les plus belles roses de Damas viennent bien sûr de Syrie mais aussi de la fameuse Vallée des roses en Bulgarie (depuis le XVIIème siècle).

La rose possède des effluves intenses et délicates, sucrées et fruitées, opulentes et épicées ! La rose est florale, sensuelle, capiteuse, vibrante, envoûtante et si romantique !

Lydia Bosson dans L'Aromathérapie énergétique écrit : « puissant harmonisant psycho-émotionnel en cas d'anxiété nerveuse, de dépression, d'insomnies ou de palpitations, etc. ouvre à l'amour universel, la compassion, la tendresse ».

L'hydrolat de Rose de Damas ou l'HE diluée permet de calmer la peau de ses démangeaisons. Elle est l'amie des peaux abîmées par l'eczéma, les rougeurs, les prurits et urticaires entre autre.

Des études de laboratoire cosmétique ont démontré que la Rose de Damas est capable de limiter la production de ROS (reactiv oxygen species) sur les kératinocytes, les cellules de la peau. Elle permet donc de protéger ces cellules et de limiter le vieillissement prématuré de la peau. Elle permet de limiter la production de molécules pro-inflammatoires sur les cellules de la peau, et de diminuer la dilatation des vaisseaux sanguins. D'autre part, des études cliniques et tests in-vitro ont permis de démontrer que la Rose de Damas avait des effets sur le teint, et sur l'aspect de la peau en général. De par son effet tenseur et apaisant, l'hydrolat (ou HE fortement diluée) est particulièrement adapté pour les peaux sèches et matures.

Propriétés

- Tonique et régénérante cutanée, anti-âge
- Antirides
- Anti-inflammatoire
- Astringent
- Pouvoir parfumant puissant
- Tonique générale, neurotonique (tonique du système nerveux)
- Anti-dépresseur
- Puissant harmonisant psycho-émotionnel en cas de problèmes affectifs, d'anxiété, d'état dépressif,
- Amène le lâcher-prise
- Calmante, relaxante, favorise le sommeil
- Anti-infectieuse (bactéricide, antivirale, antifongique)
- Spasmolytique
- Calme les démangeaisons
- Aphrodisiaque (légèrement)

Rééquilibrant hormonal doux, la Rose de Damas est légèrement antispasmodique. Elle est considéré comme un rééquilibrant hormonal sans présenter de risque hormon-like. une HE ou un hydrolat peut calmer les douleurs du syndrome prémenstruel, les bouffées de chaleur ou la transpiration excessive.

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

Sur le plan psycho-émotionnel, cicatrise et pacifie les remous affectifs, harmonise les sentiments. Cette HE est en effet très utilisée pour ses vertus psychiques. Son action élective se porte sur le coeur. Elle aide à s'élever au-dessus des passions et à fortifier le psychisme. C'est un puissant harmonisant psycho émotionnel en cas d'anxiété nerveuse, de dépression, d'insomnies ou de palpitations. Elle donne du courage, des forces, de l'énergie, et favorise la projection des pensées, la visualisation et la concentration. Elle chasse les pensées et les sentiments négatifs, ainsi que l'irritabilité. Elle crée une ambiance propice au travail spirituel. Elle amène le lâcher-prise : idéal pour accompagner une personne en fin de vie ou affronter un deuil (en association avec du Nard de l'Himalaya). Elle aide à surmonter les blessures sans amertume, ni désir de vengeance, et à restaurer la confiance. Elle ouvre à l'amour universel, la compassion et la tendresse.

Indications

- Rides
- Peaux atones
- Peaux sujettes aux rougeurs
- Dermatoses
- Aphte ou gingivite
- Vergetures
- Troubles du sommeil
- Palpitations
- Anxiété, stress, blues
- Irritabilité
- Etat dépressif
- Antihémorragique
- Fatigue sexuelle
- Bouffée de chaleur
- Transpiration excessive
- Douleurs prémenstruelles

Ses propriétés anti-infectieuses lui permettent d'agir efficacement contre l'asthme, les encombrements, les infections ORL (rhume, bronchite, grippe) et l'otite. Cependant en raison de son prix, les indications thérapeutiques liées aux bienfaits ORL et respiratoires sont données à titre informatif mais il est préférable de privilégier des huiles essentielles plus adaptées et nettement moins onéreuses.

Voies d'administration

- Cuisine: Oui
- Voie interne: Oui
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui
- Inhalation: Oui
- Bain : Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Stress et anxiété (à partir de 3 mois) : boire un verre d'eau additionné d'une cuillère à café d'hydrolat de Rose de Damas, à répéter pendant une vingtaine de jours.

En soutien lors du sevrage pour tabac, alcool, médicaments, etc. (adultes et adolescents) : 1 cuillère à soupe d'hydrolat de rose dans 1 litre d'eau à boire dans la journée pendant une vingtaine de jours.

On peut aussi utiliser la synergie suivante (adultes et adolescents) : 3 cuillères à soupe du mélange suivant dans 1 litre d'eau à boire dans la journée : 250 mL d'hydrolat de Ciste, 100 mL d'hydrolat de Rose de Damas, 100 mL d'hydrolat de Fleur d'oranger. Renouveler pendant 25 jours avec arrêt pendant 5 jours.

En complément, il est possible de vaporiser la bouche avec de l'hydrolat de Ciste pur à chaque fois qu'une envie se fait ressentir (Source : Sommerard, J. C., & Dalmas, P. (2012). Guide des eaux florales et des hydrolats. Médecis.)

Ménopause, douleurs menstruelles (adultes et adolescentes) : 1 cuillère à café d'hydrolat de Rose de Damas dans un verre d'eau tous les jours, 10 jours avant le début des règles ou boire quotidiennement 1 litre d'eau additionné d'une cuillère à soupe d'hydrolat.

On peut aussi utiliser la synergie suivante (adultes et adolescentes) : Une semaine avant les règles, et pendant toute leur durée, boire le mélange suivant 2 fois par jour dilué dans un verre d'eau : 1 cuillère à café d'hydrolat de Rose de Damas, 1 cuillère à café d'hydrolat de Sauge Sclarée. Source : Faucon M. (2018). Traité d'aromathérapie scientifique et médicale : les hydrolats. Sang de la Terre.

Eczéma et couperose (à partir de 3 mois) : 1 cuillère à café d'hydrolat de Rose de Damas dans un verre d'eau.

Voie cutanée

Couperose et action antiride : 0,5 ml HE Rose de Damas, 0,5 ml HE Ciste ladanifère, 1 ml HE Bois de rose, 1 ml HE Cèdre Atlas, 10 ml HV Carotte, 10 ml HV Calophylle et complément à 100 ml HV Germe de blé. Faire 1 à 2 applications locales par jour.

Stress : En mélange dans votre préparation huileuse. Appliquer le mélange le long de la colonne vertébrale, sur le plexus solaire et la plante des pieds en massant l'ensemble des zones.

Baby-blues (adultes) : 1 goutte de Rose de Damas dans 20 gouttes d'huile végétale en massage sur le plexus solaire et la face interne des poignets, plusieurs fois par jour. A noter que l'HE de Neroli est également très efficace : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur la face interne des poignets et sur le thorax, matin et soir. Faire une pause d'une semaine au bout de trois semaines d'utilisation.

Eczéma et couperose (à partir de 3 mois) : vaporiser régulièrement l'hydrolat de Rose de Damas, ou imbiber une compresse à appliquer sur la zone touchée.

Rides, peau mature (pour adultes) : Mélange à 1%. Verser 4 gouttes soit 0,3 ml d'huile essentielle de rose de Damas, 10 ml d'huile végétale de rose musquée et 10 ml de cire liquide (ou huile végétale) de jojoba dans un flacon de 30 ml et compléter avec de l'huile végétale de sésame ou de l'huile végétale d'argan. Appliquer 2 à 5 gouttes du mélange en application sur le visage une à deux fois par jour, tous les jours.

Autre formule antiride et régénératrice pour le visage (Nelly Grosjean) : 0,5 ml d'HE Rose, 5 ml d'HE Bois de Rose, 80 ml d'HV Germes de Blé et 20 ml d'HV Millepertuis. Utiliser matin et soir, pendant 3 à 6 semaines - une à deux fois par an.

Autre formule pour le vieillissement cutané (D. Baudoux) : 1 ml HE Rose de Damas, 3 ml HE Bois de rose, 1 ml HE Immortelle, 1 ml HE Ciste ladanifère, 5 ml HE Niaouli, 10 ml HV Rose musquée du Chili. Appliquer 2 à 3 gouttes du mélange localement matin et soir tous les jours

Huile de beauté régénératrice pour le visage en crème de nuit (Chantal et Lionel Clergeaud) : 4 gouttes d'HE Rose de Damas, 2 gouttes d'HE Bois de Rose pour 75 ml d'HV Rose musquée. En application pénétrante sur le visage - tous les

soirs.

Formule hydratante "peaux sensibles" (Nerys Purchon) : 5 gouttes HE Rose ou Bois de rose, 5 gouttes HE Camomille romaine, 2 gouttes HE Néroli, 40 gouttes HV Germes de blé, 60 gouttes HV Onagre, 1 cuillère à soupe HV Bourrache et 4 cuillères à soupe HV Abricot. Utiliser cette huile pour les soins du cou, du contour des yeux et des lèvres. Appliquer un également une mince couche de cette huile, en guise de crème de nuit.

Huile parfumée (relaxante) (pour adultes) : Mélange à 2%. Verser 5 gouttes soit 0,4 ml d'huile essentielle de rose de Damas dans un flacon de 20 ml et complétez avec de l'huile végétale de sésame ou de l'huile végétale d'argan. Appliquer 10 à 20 gouttes du mélange sur le corps (bras, poitrine, etc.) une fois par jour, tous les jours.

Troubles nerveux (psychose) : 0,2 ml HE Rose, 0,5 ml HE Encens oliban, 0,5 ml HE Myrrhe, 0,5 ml HE Nard Jatamansi, 2 ml HE Bois de rose, 2 ml HE Marjolaine à coquilles, Complément à 10 ml HV Sésame. Appliquer 7 gouttes - 3 fois par jour, le long de la colonne vertébrale ou sur le plexus solaire OU prendre 2 gouttes - 3 à 4 fois par jour, en sublingual.

Trouble nerveux (Autisme, choc émotionnel chez l'enfant) : 0,2 ml HE Rose, 0,5 ml HE Myrrhe, 0,5 ml HE Ravintsare, 0,2 ml HE Nard de l'Himalaya, complément à 10 ml HV Sésame. Appliquer 3 gouttes du mélange, sur le plexus solaire ou la face interne des poignets - 2 à 3 fois par jour.

Nervosité et palpitations : HE Rose de Damas et HE Nard de l'Himalaya. Masser les points énergétiques avec ce mélange.

Masque pour peaux sèches (Chantal Clergeaud) : 3 gouttes d'HE Rose, 1 cuillère à café d'HV de Noyau d'abricot, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à café de miel et une cuillère à soupe de pêche écrasée. Mélanger les ingrédients. Nettoyer la peau au moyen d'un lait ou d'une lotion et sécher soigneusement. Appliquer le masque. Laisser agir 10 à 20 minutes (ôter immédiatement en cas de picotements ou de tiraillements). Rincer à l'eau tiède. Pulvériser avec une eau florale. Appliquer votre crème de jour ou de nuit.

Soin des cheveux : Rinçage aux orties "Brillance et Volume" (J. Fairley) : 6 gouttes d'HE Rose, 50 g d'orties brûlantes ou 25g d'orties séchées, 125 ml de vinaigre de Cidre, 125 ml d'eau du robinet filtrée, eau minérale ou eau de pluie. Si des orties fraîches sont utilisées, les hacher finement. A les faire chauffer au bain-marie, avec le vinaigre et l'eau. Couvrir et laisser mijoter 1 heure (attention à ne pas laisser s'évaporer toute l'eau du bain-marie). Laisser refroidir la préparation puis la verser dans une cruche en la filtrant et ajouter l'huile essentielle, goutte à goutte. Ce produit s'utilise pour rincer les cheveux après le shampoing. Les essorer soigneusement et les sécher.

Peaux matures, sèches, sensibles (à partir de 3 mois) : Hydrolat en vaporisation sur l'ensemble du visage, ou sur la zone touchée.

Pour les peaux matures, on peut aussi utiliser cette synergie (adultes) : 2 fois par jour, vaporiser le mélange suivant sur la peau : 50 mL d'hydrolat Rose de Damas, 50 mL d'hydrolat Hélichryse, 50 mL d'hydrolat d'Hamamélis. (Source : Zahalka, J. P. (2017). Dictionnaire complet des hydrolats et eaux florales. Dauphin.)

Synergie pour peaux sèches (à partir de 3 mois) : 2 fois par jour, vaporiser le mélange suivant sur la peau : 50 mL d'hydrolat de Rose de Damas, 50 mL d'hydrolat de Camomille Romaine, 50 mL d'hydrolat d'Achillée Millefeuille (Source : Zahalka, J. P. (2017). Dictionnaire complet des hydrolats et eaux florales. Dauphin.)

Cicatrices (dès 6 ans) : 1 goutte de Rose de Damas dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur les cicatrices, 2 fois par jour, jusqu'à disparition de la cicatrice.

A noter que l'Hélichryse Italienne est encore meilleure : 2 gouttes pures sur la zone touchée, 2 fois par jour, jusqu'à disparition de la cicatrice.

On peut aussi utiliser la synergie suivante (dès 6 ans) : 1 goutte d'huile essentielle de Rose de Damas, 3 gouttes d'huile essentielle de Bois de Rose, 1 goutte d'huile essentielle d'Hélichryse Italienne, 1 goutte d'huile essentielle de Ciste, 5 gouttes d'huile essentielle de Niaouli et 10 gouttes d'huile végétale de Rose Musquée. Appliquer 2 à 3 gouttes du mélange en application locale cutanée matin et soirs tous les jours (Source : Baudoux, D. (2002). L'aromathérapie: se soigner par les huiles essentielles. Amyris)

Fatigue des yeux et yeux irrités (à partir de 3 mois) : vaporiser l'hydrolat sur l'ensemble du visage pour soulager la fatigue oculaire, ou appliquer une compresse directement sur les yeux.

On peut aussi utiliser la synergie suivante (à partir de 3 mois) : Vaporiser le mélange suivant sur les paupières, ou imprégner des compresses à appliquer sur les yeux :

50 mL d'hydrolat de Rose de Damas, 50 mL d'hydrolat de Bleuet (Source : Faucon M. (2018). Traité d'aromathérapie scientifique et médicale : les hydrolats. Sang de la Terre.)

Diffusion

Quelques gouttes en diffusion (voir les caractéristiques de votre diffuseur) mais le prix de l'HE de rose restreint souvent cet usage.

Inhalation

Stress, blues (pour + de 6 ans) : une ou deux gouttes sur un mouchoir. Respirer 3 à 5 minutes plusieurs fois par jour selon les besoins.

Fragrance : En mélange jusqu'à 0,25% dans votre préparation hydroalcoolique parfumante. Indispensable dans les compositions de type « Bouquet floral ».

On peut respirer l'hydrolat de Rose de Damas à même le flacon, ou utiliser en parfum d'ambiance.

Bain

Mélanger 125 ml d'eau de Rose et 1 cuillère à soupe d'huile végétale d'Amande douce dans un flacon, puis ajouter 5 gouttes d'huile essentielle de rose. Verser la préparation sous le jet du bain, puis ajouter 75g de pétales de rose non traitées (n'importe quelle variété, avec une préférence pour les roses parfumées). "Condensé de Rose" par J. Fairley.

Plus simple : 2 à 3 cuillères à soupe d'hydrolat de Rose de Damas dans l'eau du bain.

Entretien

Pour parfumer la maison et désinfecter. Peu pertinent en raison notamment du prix !

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Myrrhe, marjolaine à coquilles, camomille noble ou petit grain pour les problèmes récurrents d'angoisse et la phobie. Nard de l'Himalaya pour les palpitations et l'anxiété.

Bois de Hô ou géranium pour un soin antirides.

Sauge sclarée, néroli ou gattilier contre le syndrome prémenstruel.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte de moins de 4 mois ou la femme allaitante
- Ne pas utiliser chez l'enfant 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).

- 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.
- Cette huile essentielle peut être irritante pure sur la peau. Il est indispensable de la diluer dans une huile végétale pour toute application cutanée.
- A n'ingérer que sur prescription médicale.
- Demander un avis médical pour les personnes épileptiques : risque épiléptogène à forte dose.
- L'huile essentielle de Rose de Damas ne doit pas être utilisée par les personnes sensibles aux réactions allergiques.
- Présence d'allergènes : Citronellol, géraniol, farnésol, citrals (géraniol + néral), limonène, linalol, eugénol.
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H318, H341, H351, H412

Ne pas confondre

Une autre espèce de rose produit une huile essentielle également très appréciée et proche des propriétés de l'HE rose de damas, c'est la rose de mai (*Rosa centifolia*).

Il ne faut pas confondre l'huile essentielle de rose de Damas avec l'huile végétale de rose musquée du Chili (*Rosa moschata*). Cette huile végétale n'a pas l'odeur de la rose de Damas, elle est produite à partir des graines du cynorrhodon de la plante.

Il existe l'HE de rose de Damas obtenue par distillation à la vapeur d'eau et l'absolu de rose de Damas obtenu après enfleurage et extraction par l'alcool. Les propriétés sont proches mais l'olfactif diffère.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom latin: *Rosa X damascena*
- Famille botanique : Rosacées
- Partie utilisée : Pétales
- Pays d'origine : Turquie, Bulgarie, Maroc
- Méthode d'extraction : Distillation à la vapeur d'eau
- Rendement : Très faible. Environ 4 tonnes de pétales (1 hectare) pour obtenir 1 kg d'HE de rose.
- Récolte : Mai-Juin
- Toxicité : Faible
- CAS : 8007-01-0
- EINECS : 290-260-3

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.

- Monoterpénols : géraniol, citronellol, linalol, nérol
- Alcools sesquiterpéniques : farnésol
- Hydrocarbures aliphatiques : C₁₉H₄₀, C₂₁H₄₄, C₁₇H₃₆, C₂₀H₄₂

- Phénols : isoeugénol, méthyleugénol
- Oxydes : cis oxyde de rose

Une bonne huile essentielle de Rose doit contenir :

- Citronnellol : 20 à 45 %
- Nérol : 2 à 14 %
- Géraniol : 5 à 30 %
- Nonadécane : 8 à 17 %
- Nonadécène : 8 à 16 %

L'huile essentielle de Rose de damas contient plusieurs composants biochimiques allergènes :

- Citronellol (20 à 37 %)
- Géraniol (5 à 30 %)
- Farnésol (= 2 %)
- Citrals (géraniol + nérol) (= 1,5 %)
- Limonène (= 0,2 %)
- Linalol (= 2 %)
- Eugénol (= 2 %)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,848 à 0,872
- Indice de réfraction à 20°C : 1,452 à 1,468
- Pouvoir rotatoire à 20 °C : -8° à -1°
- Point éclair : +54°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide, peut se figer en dessous de 20°C
- Couleur : jaune pâle à jaune orangé
- Odeur : fleurie, acidulée et fruitée.

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.