

# TEA TREE



## Résumé

L'huile essentielle d'arbre à thé ou Tea Tree est connue pour ses qualités anti-infectieuses, antivirales, antifongiques, digestives et antiseptiques. Son parfum est frais, puissant aux notes boisées. En bouche elle donne une note légèrement piquante. Elle peut être utilisée en arôme alimentaire dans les sorbets, les boissons ou la confiserie.

## Synthèse



Toutes infections ORL	+++	+++	++	+++	+++
Leucorrhée, vaginite, salpingite	+++	+++			
Cystite, urétrite	+++	+++			
Entérocolite	+++	+++			
Abcès, acné rosacée, eczéma, herpès		+++			
Aphtes, gingivite		+++			++
Gale, teigne, amibiase, ascaris	+++	+++			
Hémorroïdes, varices, anévrisme	++	++			
Asthénie, dépression	++	++	++	++	++
Brûlures de radiothérapie		+++			

## Descriptif

Le Tea tree est un arbre Australien. Il en existe environ 200 variétés. Il est utilisé depuis des millénaires par les autochtones contre le rhume, la fièvre, les congestions et les blessures. C'est à partir de ses rameaux feuillés que l'on obtient l'huile essentielle.

L'huile essentielle d'arbre à thé est principalement utilisée pour son action antibactérienne, antifongique, antivirale, anti-

infectieuse. Elle est très utilisée dans de nombreux cas comme la grippe, les infections d'hiver, les mycoses, les boutons de fièvre, l'acné, les verrues, les cystites, les coups de fatigue...

L'huile essentielle d'arbre à thé est aussi connue pour sa qualité antispasmodique, tonifiante, immunostimulante et cicatrisante. Elle est de manière générale très bien tolérée.

Des études récentes ont montrée que le Tea Tree était efficace dans les cas suivants :

- Activité anti poux : pediculicide sur les adultes et partiellement sur les œufs. Deux petites études indiquent que l'huile essentielle de Tea tree seule ou en combinaison avec de la lavande semble aussi active ou plus active que les traitements classiques pour prévenir ou traiter les poux chez l'humain. Des données in vitro confirment son action insecticide contre *Pediculus humanus capitis*, le nom scientifique du fameux pou de tête.
- Activité anti helminthique : sur *haemonchococcus contortus* (ver intestinal), données in vivo chez la gerbille.
- Activité anti-molluscum : associée à de l'iode organique (type bétadine dermique) l'huile essentielle de Tea tree a permis de réduire significativement les lésions engendrées par ce virus très contagieux, mais heureusement bénin. (Etude réalisée par Markum et Baillie, 2012 )
- Activité anti-tumorales sur mélanome (lignée M14)

## Propriétés

- Anti-infectieux
- Antifongique
- Antiseptique
- Antiviral
- Antiparasitaire
- Anti-inflammatoire
- Radioprotecteur cutané (en cas de chimiothérapie)
- Aide à lutter contre les démangeaisons. Antalgique
- Favorise le sommeil et apporte de l'énergie
- Lutte contre la fatigue
- Stimule les défenses immunitaires
- Peut être utilisé dans les produits ménagers grâce à son action désinfectante

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

Sur le plan psycho-émotionnel, instaure un ancrage corps-esprit et donne de l'assurance.

## Indications

- Troubles infectieux ORL (rhume, rhinite, grippe, rhino-pharyngite, angine, sinusite, laryngite, otite)
- Les pathologies respiratoires productives (toux grasse, bronchite)
- Les troubles cutanés (dermatites bactériennes, abcès, mycoses, herpès, zona, varicelle, eczéma sur-infecté)
- Séquelles de radiothérapie
- Infections buccales (aphtose, stomatite, abcès, gingivite)
- Infections urinaires et gynécologiques
- Œdème lymphatique
- Varices, jambes lourdes
- Hémorroïdes
- Prévention des brûlures par radiothérapie
- Parasitoses cutanées (gale, teigne...) et intestinales (lamblia, ascaris...)
- Molluscum
- Poux

## Voies d'administration

- Voie interne: Oui
- Voie cutanée: Oui
- Diffusion: Oui
- Inhalation: Oui
- Bain : Oui
- Entretien : Oui

## Exemples d'utilisation

### Voie interne

En voie interne, il faut moduler selon l'âge : Enfant de moins de 6 ans, 1 goutte max 2 fois par jour. Enfant entre 6 et 12 ans, 1 goutte max 3 fois par jour. Adultes, 2 gouttes, max 3 fois par jour.

**Cuisine** : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle bio d'arbre à thé (Tea tree) par kg ou par litre de préparation alimentaire. Pour une tisane hivernale, 1 goutte d'huile essentielle diluée dans du miel à ajouter dans votre tisane.

**Asthénie ou épuisement général** : 1 goutte 3 fois par jour à ingérer avec une cuillerée de miel.

### Voie cutanée

En voie cutanée, enfant de moins de 7 ans, 1 goutte max 2 fois par jour, diluée à 10% max dans une HV. Pour les enfants au-delà de 7 ans, 2 gouttes max 3 fois par jour de préférence diluées dans une HV. Pour les adultes, 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour max, de préférence diluées dans une HV.

**Piqûres, boutons de fièvre, verrues** : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle bio d'arbre à thé directement sur les piqûres, boutons de fièvre, verrues...

**Infection gynécologique** (ex : mycose vaginale) : 1 goutte avec 5 ml de savon pour la toilette intime.

**Infection buccale** (aphte, abcès, gingivite...) : 1 goutte pure sur un coton-tige à appliquer sur la zone à traiter. Appliquer 3 fois par jour. **Dents blanches et gencives saines** : 1 goutte d'HE de Tea tree et 1 goutte d'HE de citron sur le brosse à dent avant le dentifrice et brosser vous les dents. **Infection ORL** (otite, sinusite, rhinopharyngite, angine...) : 2 gouttes en massage sur le cou ou sur les sinus derrière l'oreille selon la pathologie, dans un peu d'huile végétale de noyau d'abricot par ex. Appliquer durant 5 jours maximum, 3 fois par jour. **Mycose cutanée et onychomycose** (mycose des ongles) : 1 goutte dans la crème antifongique ou dans une HV de jojoba, 2 fois par jour. **Herpès** : 1 goutte d'HE de Tea Tree avec 1 goutte d'HE de Niaouli dans 1 à 5 gouttes d'HV de calophylle inophylle. Appliquer 5 fois par jour. **Parasitose cutanée** (gale, teigne, poux...), 90 gouttes dans 50 ml d'HV de calophylle inophylle. **Acné** : 1 goutte directement sur le bouton matin et soir après la toilette. **Hémorroïdes** : 2 gouttes sur une compresse imprégnée d'HV de millepertuis à déposer sur la zone hémorroïdaire. **Prévention de brûlures cutanées par radiothérapie** : Diluer cette HE à 10% dans une HV de calophylle inophylle et masser la zone irradiée après la radiothérapie. Le lendemain, laver cette zone afin d'enlever toute trace d'HV et d'HE. **Pellicules** : Le Tea Tree aurait aussi une action antipelliculaire : 2 gouttes dans votre dose de shampoing contre les pellicules. Attention à ne pas en mettre dans les yeux ! **Fatigue** : En massage sur les poignets et le dos.

### Diffusion

Quelques gouttes seulement dans un diffuseur. Pour les adultes, 20 mn max chaque heure. Pour les enfants dès 6 ans, 5 mn toutes les heures max en présence possible de l'enfant. Pour les enfants de moins de 6 ans, 5mn toutes les heures en absence de l'enfant.

## **Inhalation**

**Infections respiratoires** : quelques gouttes dans un bol d'eau chaude en inhalation.

**Mal des transports** : 2 gouttes sur un mouchoir, à respirer à fond.

## **Bain**

**Mycoses et ampoules** : quelques gouttes dans un bain de pieds (6 à 8 gouttes pour 2 litres)

**Infections vaginales et urinaires** : quelques gouttes dans le bain.

## **Entretien**

A noter qu'il est aussi possible d'utiliser cette HE pour désinfecter la maison en ajoutant entre 20 et 30 gouttes dans 100 ml de produit ménager. Les surfaces de la maison seront alors débarrassées des microbes. Pour une lessive désinfectante ou pour désinfecter la machine à laver, mettre environ 10 gouttes par bouchon de lessive liquide à chaque lessive.

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

Lavande, Citron, Géranium, Pin, Sauge sclérée, Marjolaine, Girofle, Romarin.

## **Précautions d'utilisation**

### **Utilisateurs autorisés**

- Adapté aux adultes et adolescents.
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte pendant les 3 premiers mois de grossesse.
- Pour les femmes allaitantes, la voie orale est déconseillée. Demandez conseil à votre médecin.
- Ne pas utiliser chez les bébés et 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).

- 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.
- Les personnes épileptiques doivent demander un avis médical avant toute utilisation (risque épiléptogène à forte dose).
- A noter son action cortison-like.
- Par voie orale, ne pas surdoser l'huile essentielle car elle peut provoquer temporairement confusion et perte de coordination motrice.
- Cette huile essentielle est irritante pour la peau, il est donc préférable de la diluer dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'huile essentielle avec 80% d'huile végétale).
- Elle doit être conservée à l'abri de la lumière (comme toutes les huiles essentielles) car l'oxydation du paracyène peut provoquer des irritations cutanées.
- Présence d'allergènes : Limonène, linalol.
- Dangers : H226, H302, H304, H315, H317, H319, H411.

## Ne pas confondre

Cette HE n'est pas à confondre avec le Tea Tree citronné (*Leptospermum petersonii*), également d'Australie, mais qui n'a pas les mêmes propriétés.

De même, l'HE de manuka (*Leptospermum scoparium*) appelé en Nouvelle-Zélande le Tea Tree Néozélandais.

A noter que le Niaouli (*Melaleuca quinquinervia* ou *viridifolia*) ou le Cajepout (*Melaleuca cajeputii*) appartiennent à la même famille que le Tea Tree et ont un nom d'espèce identique. Leurs propriétés sont assez proches mais restent différentes.

## Indications techniques

### Caractéristiques générales

- Nom botanique: *Melaleuca alternifolia* maiden
- Autres noms : Arbre à thé, Tea tree
- Famille : Myrtaceae
- Partie de la plante: Feuille
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur
- Origine: Afrique du sud, Australie, Nouvelle-Calédonie, Madagascar
- Toxicité: Modérée
- Récolte : Vers le mois d'août. Parfois sur la période de juin à novembre
- Rendement : 1 à 2 %, i.e. il faut 100 kg de feuilles pour obtenir 1 à 2 litres d'HE
- CAS : 68647-73-4
- EINECS : 285-377-1

### Caractéristiques biochimiques

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

- Oxydes terpéniques: 1-8 cinéole
- Monoterpènes: gamma-terpinène,  $\alpha$ -terpinène, terpinolène, para-cymène,  $\alpha$ -pinène, limonène, myrcène,  $\alpha$ -thujène,  $\beta$ -pinène,  $\alpha$ -phellandrène
- Monoterpénols: terpinène-1-ol-4,  $\alpha$  terpinéol
- Sesquiterpènes: aromadendrène, lédène, delta-cadinène, bicyclogermacrène, alloaromadendrène,  $\beta$ -caryophyllène

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

- Gamma terpinène: 10 à 28%
- Terpinène-1-ol-4: 30 à 48%
- 1,8-cinéole:  $\leq$  15%
- Paracymène:  $\leq$  12%
- Alpha terpinène: 5 à 13%
- Limonène:  $\leq$  2%
- Linalol:  $\leq$  1%

Présence d'allergènes : Limonène, linalol.

## Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C: 0,885 à 0,906
- Indice de réfraction à 20°C: 1,475 à 1,482
- Pouvoir rotatoire à 20°C: -5° à +15°
- Point éclair: +60°C

## Caractéristiques organoleptiques

- Aspect: liquide mobile limpide
- Couleur: incolore à jaune verdâtre
- Odeur: aromatique, fraîche, puissante aux notes boisées

*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.*