

VETIVER



Résumé

Dotée d'un parfum profond, riche et sensuel, l'huile essentielle de Vétiver est incontournable en parfumerie pour ses notes boisées et fraîches. Chaleureuse, elle est merveilleuse pour lutter contre le stress et favoriser la relaxation. Elle est également traditionnellement utilisée pour améliorer le confort circulatoire.

Synthese



Stress, insomnie		++		++		++		+
Tonification sanguine, circulation lymphatique		++						
Régularité des cycles féminins		++						
Inflammations diverses, démangeaisons	+	++						
Fatigue du foie et pancréas	+	++						

Descriptif

Le Vétiver est une plante herbacée d'origine asiatique, mesurant de 1 à 2 mètres. Elle se trouve essentiellement en Inde, en Indonésie, au Pakistan ou au Sri Lanka, puis fut cultivée dans d'autres régions où elle s'est bien acclimatée : Haïti, la Réunion... Elle aime la chaleur et pousse en abondance dans les zones tropicales et marécageuses.

Ses racines sont très longues et sont utilisées pour de nombreux usages. La densité des touffes de vétiver et surtout la longueur et la résistance de ses racines en font une plante très utile pour limiter l'érosion des sols, délimiter les parcelles, stabiliser les pentes, contrôler le ruissellement des eaux dans les zones tropicales et semi-tropicales.

Son nom vient de la langue tamoul, qui signifie "haché", traduisant la façon dont les racines de cette plante sont récoltées. A Java, on le surnomme "akar wangi", c'est à dire, "racine parfumée".

La racine de Vétiver est traditionnellement connue pour ses propriétés médicinales, notamment relaxantes et apaisantes. Le Vétiver est utilisé depuis des centaines d'années par les guérisseurs chinois. Elle est utilisée aussi dans

les soins ayurvédiques. Elle était connue pour son arôme inspirant et ses qualités réparatrices. Elle fut utilisée pour traiter les déséquilibres hormonaux, l'arthrite et d'autres douleurs articulaires, les douleurs musculaires, les maux de tête, la fièvre, la perte d'énergie et les problèmes de peau.

Les racines de Vétiver, regroupées en petits fagots, sont aussi utilisées pour éloigner les insectes (surtout les mites).

L'huile essentielle de Vétiver est une matière première très utilisée en parfumerie, où elle est utilisée principalement dans les parfums masculins. Sa senteur tenace, terreuse, boisée, parfois fumée, apporte profondeur et sensualité aux parfums. Les textes sanskrits soulignent son rôle majeur tant dans la composition de parfums que pour ses vertus culinaires ou médicinales.

A noter que cette HE est très visqueuse, il est recommandé de chauffer le flacon sous un filet d'eau chaude ou au bain marie pour la fluidifier ou bien mettre un bouchon avec un trou plus gros.

Propriétés

- Aide précieuse dans les soins pour la circulation lymphatique et pancréatique
- Tonifiante pour la circulation sanguine (jambes lourdes)
- Emménagogue : aide à retrouver un cycle féminin régulier
- A une action sur la congestion prostatique
- Aide contre l'urticaire et les démangeaisons
- Calmante, apaisante, cicatrisante
- Lutte contre la fatigue du foie et du pancréas
- Stimule les défenses immunitaires
- Stimulante endocrinienne
- Anti inflammatoire

Cette HE possède aussi des propriétés énergétiques intéressante :

- Renforce l'enracinement et le sentiment de sécurité. C'est l'HE de l'ancrage par excellence. On l'associe au chakra racine et à la couleur rouge écarlate
- Confère de la stabilité et de la sécurité
- Aide à reprendre sa relation avec son propre corps
- Aide à lutter contre l'anorexie
- Aide à se rassurer avant un examen, à parler devant un public

Cette HE s'avère très efficace sur le système nerveux, en particulier pour le stress, la nervosité et le TDAH. En effet, des études ont montré que l'utilisation de l'HE de Vétiver pouvait être bénéfique sur des enfants atteints de cette maladie. Elle améliore la concentration et réduit l'impatience et le stress.

Une étude menée en 2015 a révélé que l'Huile Essentielle de Vétiver agit sur les actions neurologiques du cerveau et atténue les émotions liées au stress. En effet, il a été constaté que l'Huile Essentielle de Vétiver avait le même impact que la prescription médicale, le diazépam. Elle est donc adaptée en cas de surexcitation, comportement distrait ou incohérent.

Indications

- Problèmes circulatoires (artères, veines, lymphes) : phlébite, œdème, varices, hémorroïdes, jambes lourdes, couperose, coronarites, vascularites, rétention d'eau, extrémités froides...
- Insuffisances hépato-pancréatiques, congestions hépatiques
- Démangeaisons, urticaire, prurit, piqûres d'insecte
- Mycoses cutanées
- Douleur articulaire, tendinite.

- Amélioration des défenses immunitaires
- Inflammation cutanée
- Stress, angoisse, peurs
- Soins de la peau
- Sevrage tabagique
- Dysménorrhée, oligoménorrhée et aménorrhée (absence de règles)
- Déséquilibre hormonal : stimulation de l'hypophyse

Voies d'administration

- Interne : Non (ou sur conseil spécifique d'un thérapeute)
- Cutanée : Oui (en dilution à 10%)
- Diffusion : Oui
- Inhalation : Moins approprié
- Bain : Peu approprié

Exemples d'utilisation

Voie interne

Avec prudence et sur avis médical.

Règles absentes ou insuffisantes : 1 à 2 gouttes d'HE sur un sucre ou dans 1 cuillère à café de miel et laisser fondre dans la bouche 2 à 3 fois par jour.

Fièvre, bouffées de chaleur, grippe : même posologie.

Troubles de la circulation (hémorroïdes, jambes lourdes) : même posologie.

Coronarite, vascularite : Préparer la synergie suivante : 1ml d'HE de vétiver, 1ml d'HE d'hélichryse italienne, 1ml d'HE de lemongrass, 1ml d'HE de tanaïse annuelle et 1ml d'HE de thym CT Thujanol. Déposer 3 gouttes de ce mélange dans une cuillère de miel, une HV ou un peu de yaourt. Prendre 4 fois par jour pendant 10 jours. En complément, appliquer 6 gouttes de cette synergie mélangée à 6 gouttes d'HV sur la zone affectée, 4 fois par jour pendant 10 jours.

Insuffisance hépatique ou pancréatique : 1 à 2 gouttes d'HE de Vétiver sur un comprimé neutre. Prendre 1 comprimé, 2 à 3 fois par jour pendant 10 jours. Vous pouvez aussi utiliser la synergie suivante : 2ml d'HE de vétiver, 1ml d'HE de mélisse officinale, 1ml d'HE de géranium rosat CV bourbon et 1ml d'HE de Romain à verbénone. Déposer 3 gouttes de ce mélange dans un peu de miel ou une HV ou dans du yaourt. Prendre deux fois par jour pendant 3 à 4 semaines.

Voie cutanée

Stress : Sur les plexus nerveux, appliquer 2 gouttes d'HE pure sur le plexus solaire, le plexus sacré (entre le pubis et le nombril) ou sur la plante des pieds. Il est possible d'utiliser aussi la synergie suivante : dans un flacon de 30 ml, mélanger 8 gouttes d'HE de Vétiver + 8 gouttes d'HE de Lavande vraie + 8 gouttes d'HE de Petit Grain, compléter avec une HV. Masser le plexus solaire pour un effet calmant. Masser le long des jambes lourdes sur les trajets veineux.

Problèmes de peau (Couperose, peau grasse, acné, coupures, écorchures, dermatites séborrhéiques, brûlures, eczéma, hémorroïdes, zona, herpès) : diluer 10 gouttes d'HE dans 10 ml d'HV et appliquer délicatement. Il est possible aussi d'imprégner des compresses (diluer 1 goutte d'HE dans du dispersant puis dans de l'eau) et appliquer sur la peau matin et soir.

Cellulite, surpoids : diluer 10 gouttes d'HE dans 10 ml d'HV. Appliquer sur les zones concernées.

Jambes lourdes : diluer 10 gouttes d'HE dans 10 ml d'HV. Appliquer sur les zones et masser en partant des chevilles vers les cuisses.

Rhumatismes, douleurs articulaires, règles douloureuses : même posologie

Insomnie : mélanger 5ml de HE vétiver et 5ml d'HE de géranium rosat, dans 20ml d'HV. Masser le plexus solaire et la plante des pieds avec quelques gouttes de ce mélange chaque soir avant le coucher.

Insuffisance hépatique ou pancréatique : diluer 70 à 80 gouttes d'HE de Vétiver, 45 à 55 gouttes d'HE de Basilic tropical et 25 gouttes de d'HE de Menthe poivrée dans 30 ml d'HV. Appliquer quelques gouttes du mélange en massage doux et circulaire sur l'abdomen, après le repas.

Manque d'ancrage : 2 gouttes sous les pieds le matin pendant une semaine.

Circulation sanguine : Préparer la synergie suivante : 130 à 140 gouttes des HE de Vétiver et de Cyprés ou de Lentisque pistachier, 45 à 55 gouttes d'HE de Menthe poivrée dans 100 ml d'HV. Appliquer quelques gouttes de ce mélange sur les jambes en remontant vers le haut de votre corps, matin et soir après la douche.

Phlébite : préparer la synergie suivante : 3ml d'HE de vétiver, 3ml d'HE d'hélichryse italienne, 1ml d'HE de gaulthérie couchée à diluer dans une HV. Appliquer 5 à 6 gouttes de ce mélange 6 à 8 fois par jour jusqu'à amélioration et en complément d'autres médicaments.

Diffusion

Stress, déprime, insomnie, bouffées de chaleur, grippe : Quelques gouttes dans un diffuseur pendant 10 minutes. Vous pouvez aussi utiliser la synergie suivante : quelques gouttes d'HE de Vétiver, de Cèdre, de Bergamote, de Citron, de Litsée ou de Verveine dans le diffuseur.

Insectes : L'HE de Vétiver est utile dans les armoires, sur un galet ou un mouchoir pour éloigner les mites des vêtements. Elle éloigne également les autres insectes et parasites.

A noter que l'HE de vétiver est très épaisse. Il est donc nécessaire de la mélanger avec d'autres HE pour mettre dans un diffuseur.

Inhalation

Bain

Détente, circulation sanguine, rhumatismes, douleurs musculaires, hémorroïdes, cellulite, bouffées de chaleur, fièvre, stress, déprime, insomnie : 20 gouttes dans du sel à verser dans le bain ; respirer profondément pour se relaxer et pour favoriser une bonne circulation sanguine.

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Cyprés, lentisque pistachier, niaouli (pour un effet tonique veineux), clou de girofle et Palmarosa (pour ancrage et confiance), myrrhe et rose (pour accompagnement de fin de vie) mais aussi lavande, bois de rose, ylang ylang, camomille, marjolaine, arbre à thé, petit grain, niaouli, cyprés...

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou la femme allaitante
- Ne pas utiliser chez 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).

- Tenir hors de portée des enfants
- Se laver les mains avant et après utilisation
- Effet possible oestrogen-like
- Interdit si antécédent de cancer hormono dépendant ou de Mastose.
- Dangers : selon la quantité, on trouve H317 sur l'étiquetage d'un flacon ou H302, H312, H332, H315, H317, H319, H335 pour un plus grand volume (bidon).

Ne pas confondre

Sans objet.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : *Vetiveria zizanioides* L. Nash (syn: *Chrysopogon zizanioides* (L.) Roberty)
- Autres noms : Khus-Khus, chiendent des Indes
- Famille : Poaceae
- Origine : Haïti, Madagascar, Sri Lanka, Indonésie, Philippines, Réunion, Kenya
- Partie de la plante : Rhizomes (racines)
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Toxicité : Faible à modérée
- Récolte : Les feuilles de vétiver se récoltent lorsqu'elles commencent à jaunir. A la Réunion, cela se produit à partir du mois de mai. La coupe se déroule donc de mai à novembre. Au Sénégal, après 6 semaines (saison humide), 3 mois (saison sèche)
- Rendement : Le rendement varie de 0.1% à 1.5 % : Avec un rendement de 0.1%, il faut 1000 kg de racines de vétiver pour obtenir 1 kg d'HE. Avec un rendement de 0.66 % (Haïti) il faut 150 kg de racines de vétiver pour obtenir 1 kg d'HE. Le rendement peut atteindre 0.3% avec des racines fraîches.
- CAS TSCA : 8016-96-4
- CAS EINECS : 84238-29-9

Caractéristiques biochimiques

Une HE de Vétiver contient souvent les catégories suivantes :

- Sesquiterpènes : entre 6% et 10 %
- Sesquiterpénols : entre 10 et 15 %

- Esters : entre 4 et 5 %
- Acides zizanoïques

En général, la composition est proche de :

- Acide khusénique (< 25%)
- Vétivérol (< 20%)
- Khusimol (4 à 15%)
- Alpha-vétivone (< 10%)
- Béta-vétivénène (2 à 10%)

Cette huile essentielle ne contient pas de composant biochimique allergène.

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C :
- Indice de réfraction à 20°C :
- Pouvoir rotatoire à 20°C :
- Point éclair :

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide épais
- Couleur : marron à verdâtre
- Odeur : terreuse, boisée, herbacée (huile très utilisée en parfumerie)

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.