

YLANG YLANG



Résumé

L'huile essentielle d'Ylang Ylang complète calme et dénoue les tensions. Elle est réputée pour être aphrodisiaque et pour être un excellent stimulant intellectuel. Elle est également très utilisée en cosmétique en raison de ses vertus régénérantes. Elle tonifie et équilibre la peau et les cheveux.

Synthèse



Hypertension artérielle, tachycardie, extrasystole	+++			+++
Angoisse, dépression, insomnie	+++			+++
Asthénie sexuelle, impuissance, frigidité	+++	++	++	+++
Douleurs profondes et lancinantes	+++	++	++	++

Descriptif

Cet arbre tropical originaire d'Asie peut mesurer jusqu'à 30 mètres. Ses fleurs jaunes, de forme étoilée, produisent une huile essentielle extrêmement recherchée.

Le terme Ylang-ylang provient des Philippines où l'on parle de "alang-alang" pour se référer aux fleurs qui dansent dans la brise. En Indonésie, Ylang-ylang se traduit par la "fleur des fleurs".

Les Philippins l'utilisent depuis toujours, mélangée avec de l'huile de coco et du curcuma, pour obtenir un baume protecteur pour la peau et les cheveux.

La senteur du Ylang est chaude et capiteuse. Ce subtil parfum jasminé et sucré agrémenté les plats sucrés (gâteau, glace, confiture, smoothie, crème, compote, salade de fruits...).

La différence entre l'huile essentielle d'Ylang-ylang III et celle d'Ylang-ylang complète réside dans leur mode d'obtention. La durée de distillation n'est pas la même. La composition et le parfum varient donc en fonction de cette

distillation.

La distillation des fleurs fraîches se fait dans des alambics, ce qui permet d'isoler plusieurs fractions d'huile essentielle. Ce processus peut durer jusqu'à 20 heures. Les fractions les plus fines sur le plan olfactif sont recueillies durant les deux premières heures. Le distillateur ajoute des fleurs au fur et à mesure de la chauffe (environ toutes les 3 heures). Le produit des différentes distillations se distingue suivant la densité de l'essence : Extra S, Extra, Première, Deuxième et Troisième.

Les fractions Extra supérieure et Extra normale ainsi que la Première sont destinées à la parfumerie de luxe, les Deuxième et Troisième sont plutôt réservées à la fabrication de cosmétiques. La Complète (ou totum) est un mélange de toutes ces fractions. On utilise de préférence la Complète en aromathérapie car c'est la plus équilibrée.

Même si les propriétés de l'Ylang-ylang complète et de l'Ylang-ylang III sont très semblables, les odeurs des différentes fractions se distinguent : l'Ylang-ylang III a une odeur plus fine et sucrée que l'Ylang-ylang complète.

Propriétés

- Anti-inflammatoire : Puissant antalgique pour les douleurs profondes, lancinantes, et pour les douleurs en fin de vie
- Anti-fatigue général : psychologique, mental, physique, sexuel
- Antispasmodique
- Hypotensive
- Antibactérienne
- Équilibrante nerveuse (à la fois tonique et relaxante : la composition de l'huile d'ylang ylang permet à la fois d'euphoriser les personnes dépressives et de relaxer les personnes trop excitées : c'est un excellent équilibrant nerveux et hormonal).
- Très bonne HE régulatrice cardiaque : tachycardie, extrasystoles ...
- Soins des cheveux : ralentit leur chute, et même l'empêche si le problème est lié à la pollution ou au stress.
- Antivergetures
- Aide contre les attaques de panique.

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

Sur le plan psycho-émotionnel, éveille la sensualité, l'amour et la joie.

Indications

- Douleurs musculaires et articulaires Les propriétés réchauffantes et antalgiques de l'huile permettent de l'utiliser pour soulager les douleurs musculaires, pour chauffer les muscles et calmer les rhumatismes
- Tachycardie, hypertension artérielle liée au stress
- Troubles du sommeil, insomnies
- Troubles spasmodiques : maux de ventre d'origine nerveuse, règles douloureuses, douleurs chroniques
- Stress, agitation, tensions, angoisses, idées noires
- Fatigue générale, épuisement nerveux, surmenage, déprime, baisse de moral
- Fatigue sexuelle, impuissance, frigidité, baisse de libido, rejet de la sensualité...
- Dermatose, gale
- Soins capillaires pour tous types de cheveux, surtout en cas de cheveux mous, ternes, dévitalisés, chute de cheveux
- Soins de tous types de peaux
- Peaux asphyxiées, fatiguées, vieillissement prématuré
- Peaux grasses ou à imperfections

Voies d'administration

- Interne : Oui mais réservé aux thérapeutes. Quelques gouttes peuvent agrémenter des préparations culinaires.
- Cutanée : Oui mais à diluer.
- Diffusion : Oui mais ne pas diffuser pure.
- Inhalation : Oui
- Bain : Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

La voie interne peut se faire seulement sur conseil médical. Cette HE peut être utilisée en cuisine si elle est diluée dans une matière grasse (huile, crème, yaourt, lait) ou sucrée (sirop, miel). D'une manière générale, elle ne doit pas s'ingérer pure.

Voie cutanée

Attention, l'huile essentielle d'Ylang Ylang Complète est irritante pour la peau, il faut donc la diluer dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'huile essentielle pour 80% d'huile végétale). Pour des massages aromatiques sur le corps, on peut même diluer à 2%.

Chute des cheveux : une goutte dans une petite dose de shampoing ou environ 30 gouttes dans 100 ml de shampoing. On peut aussi utiliser la synergie suivante (> 6 ans) : 5 gouttes d'HE d'Ylang Ylang Complète, 5 gouttes d'HE de Genévrier, 10 gouttes d'HE de Romarin à cinéole et 2 cuillères à café d'huile végétale de Macadamia. verser quelques gouttes du mélange en massage du cuir chevelu une heure avant le shampoing.

Troubles spasmodiques : En mélange dans votre préparation huileuse. Appliquez localement votre mélange en massage ou frictions sur la zone concernée (par ex 5 gouttes diluées dans un peu d'huile)

Frictions aphrodisiaques : En mélange dans votre préparation huileuse (1 goutte d'HE pour 4 gouttes d'HV). Appliquez votre mélange en massages le long de la colonne vertébrale et la plante des pieds. Vous pouvez aussi utiliser les synergies suivantes :

Pour les hommes, préparer le mélange suivant : 15 gouttes d'HE de Gingembre, 15 gouttes d'HE de Verveine Odorante, 15 gouttes d'HE d'Ylang Ylang Complète, 15 gouttes d'HE de Cannelle (ou un peu moins), 160 gouttes d'huile végétale de Noisette. Déposer 4 gouttes du mélange sur le bas du dos matin et soir. A renouveler pendant 1 semaine.

Pour les femmes, préparer le mélange suivant : 10 gouttes d'HE de Néroli, 20 gouttes d'HE d'Ylang Ylang Complète, 10 gouttes d'HE de Géranium Rosat et 160 gouttes d'huile végétale de Noisette. Déposez 5 gouttes dans le bas du dos, 2 fois par jour. A renouveler pendant 1 semaine.

Après séance de radiothérapie : masser longuement la partie traitée avec l'HE diluée dans une HV.

Hypertension artérielle (adultes) : appliquer diluée, quelques gouttes sur le plexus solaire, la colonne, le haut du dos et la plante des pieds. Plus simplement, 1 goutte d'HE d'Ylang Ylang Complète sur l'intérieur des poignets, puis prendre de profondes inspirations, dès que le besoin se fait ressentir (un avis médical st nécessaire pour une utilisation sur une longue durée). Il est possible d'utiliser aussi la synergie suivante (pour adultes et sur avis médical) : 10 gouttes d'HE d'Eucalyptus Citronné, 10 gouttes d'HE d'Ylang Ylang Complète, 30 gouttes d'HE de Lavande Vraie, 30 gouttes d'HE de Marjolaine à Coquilles et 20 gouttes (1 ml) d'huile végétale d'Argan. Appliquer 5 gouttes de ce mélange en massage sur le plexus solaire et les épaules. A renouveler 2 fois par jour, avec une pause d'une semaine après 3 semaines d'utilisation.

Douleurs musculaires, crampes, contractures : masser la zone concernée avec de l'HE diluée. On peut l'associer avec

d'autres HE antidouleur, 5% soit 2,5ml (environ 75 gouttes) pour 50ml d'HV.

Troubles de la ménopause : masser le bas-ventre avec de l'HE diluée.

Stress et anxiété (pour + de 3 ans) : 1 goutte d'HE d'Ylang Ylang dans 4 gouttes d'huile végétale, en massage sur le plexus solaire et la face interne des poignets. Pour les moins de 3 ans pour les femmes enceintes, même utilisation que ci-dessus, mais en diluant l'HE d'Ylang Ylang Complète à 10 % dans une huile végétale (1 dose d'huile essentielle pour 9 doses d'huile végétale)

A noter que pour le stress, le Petit Grain Bigarade reste la référence : en inhalation, 1 goutte pure sur les poignets à inhaler profondément, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration. Faire une pause d'une semaine après trois semaines d'utilisation. En diffusion, verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice. Diffuser par plage de 30 minutes maximum.

On peut aussi utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) : 90 gouttes d'HE de Petit Grain Bigarade, 30 gouttes d'HE de Lemongrass, 30 gouttes d'HE d'Ylang Ylang Complète. Appliquer 2 gouttes du mélange sur le plexus solaire et 1 goutte sur la face interne de chaque poignet. Renouveler 2 à 3 fois par jour selon les besoins.

Insomnies (pour + de 3 ans) : 1 goutte d'HE d'Ylang Ylang dans 4 gouttes d'huile végétale, en massage sur le plexus solaire et la face interne des poignets. De 3 mois à 3 ans, et pour les femmes enceintes, même utilisation que ci-dessus, mais en diluant l'HE d'Ylang Ylang Complète à 10 % dans une huile végétale (1 dose d'huile essentielle pour 9 doses d'huile végétale).

On peut aussi utiliser la synergie suivante (pour > 6 ans) : 1 ml d'HE de Néroli, 2 ml d'HE de Camomille Matricaire, 1 ml d'HE d'Ylang Ylang Complète et 6 ml d'huile de Noyaux d'abricot. Au coucher, appliquer 4 gouttes sur chaque voûte plantaire, sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets.

Diffusion

Diluer à 10-15% dans d'autres huiles essentielles. En parfum d'ambiance, 2 gouttes sur un petit support comme un galet en bois à placer dans la pièce.

Pour les enfants de plus de 6 ans, diffusion 5 mn par heure en présence possible de l'enfant. Pour les enfants plus jeunes, 5 mn par heure en l'absence de l'enfant.

Inhalation

Stress, anxiété : respirer l'HE sur un mouchoir 3 à 5 minutes plusieurs fois par jour. On peut aussi utiliser un inhalateur.

Bain

Bain tonique oriental : En mélange dans votre préparation dispersible pour le bain. Versez votre mélange dans l'eau chaude du bain. Respirez et détendez-vous. Certains mélangent 10 gouttes dans un verre de lait avant de verser le tout dans le bain.

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Calmante cardiaque : huiles essentielles de Lavande vraie, Petitgrain bigarade...

Antispasmodique : huiles essentielles de Petitgrain bigarade, Camomille romaine, Basilic tropical...

Aphrodisiaque, tonique sexuel : huiles essentielles de Bois de Siam (hommes uniquement), Patchouli, Cannelle écorce,

Gingembre, Santal, Palmarosa

Baisse de moral : huiles essentielles de Verveine citronnée, Petitgrain bigarade, Bergamote

Stress, insomnies : huiles essentielles de Petitgrain bigarade, Marjolaine à coquilles, Lavande vraie ou fine, Camomille romaine

Déprime, fatigue intellectuelle, surmenage : en diffusion atmosphérique, en synergie avec d'autres huiles essentielles (Bergamote, Citron, Linaloe, Cèdre de l'Atlas, Gingembre papillon, Petitgrain bigarade...).

Chute des cheveux : huiles essentielles de Saugé sclérée, Pamplemousse, Cèdre de l'Atlas...

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes, adolescents, enfants
- Contre-indiqué aux femmes enceintes pendant le premier trimestre de la grossesse. Au delà, sur avis médical.
- Femmes allaitantes, demander un avis médical.
- Interdite aux nourrissons de moins de 3 mois.

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 HE
- Peut être irritante pour la peau. Il faut donc bien la diluer
- Allergènes : Limonène, linalol, benzoate de benzyle, farnésol, géraniol, salicylate, de benzyle, eugénol, alcool benzylique, isoeugénol
- Dangers : H304, H315, H317, H319, H412

Ne pas confondre

Il existe plusieurs distillations possibles de cette huile essentielle. Il s'agit bien des fleurs du même arbre dont est extraite l'huile essentielle par hydro-distillation : Cananga odorata.

Lors de sa fabrication, on peut distinguer cinq fractions qui se distinguent par rapport à leur durée de distillation :

- Fraction extra = 1 h de distillation
- Fraction I = de 1 à 3h de distillation
- Fraction II = de 3 à 9h de distillation
- Fraction III = de 9 à 10h de distillation
- Complète = de 10 à 20h de distillation

En général, la fraction de distillation ylang ylang I entraîne uniquement les molécules aromatiques les plus volatiles. Cette huile essentielle est la plus odorante et souvent la plus chère des ylang ylang. Les fractions lère et extra sont essentiellement utilisées en parfumerie. Les fractions ylang ylang II et III sont souvent utilisées pour la fabrication de cosmétiques. La fraction "Complète" rassemble toutes les molécules thérapeutiques de la plante. Son profil chimique est le plus équilibré. C'est plutôt cette huile essentielle qui est utilisée en aromathérapie.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : Cananga Odorata
- Famille : Anonacées
- Origine : Madagascar, Mayotte, Comores, île de la Réunion, Colombie, Indochine, Costa Rica
- Partie de la plante : Fleur
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Toxicité : Faible à très faible
- Récolte : Souvent de juin à août. Parfois la cueillette se fait toute l'année, tôt le matin.
- Rendement : 100 kg de feuilles pour 1 à 1,5 litre d'HE
- CAS : 83863-30-3

Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE d'ylang ylang sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité. Ceux figurant en gras sont les molécules les plus représentatives de l'HE. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Sesquiterpenes: germacrène-D, beta-caryophyllène, alpha-farnésène, delta-cadinène, alpha-humulène, gamma-muuroolène, alpha-muuroolène
- Monoterpénols: linalol, géraniol
- Sesquiterpénols: alpha-cadinol, farnésol
- Phénols méthyl-éthers : p.crésol
- Esters : acétate de géranyle, benzoate de benzyle, acétate de farnésyle, salicylate de benzyle, benzoate de méthyle, acétate de benzyle, acétate de cinnamyle

Composés chimiques principaux :

- Germacrène D : 13 à 24%
- β caryophyllène : 5 à 17%
- Benzoate de benzyle : $\leq 12\%$
- Acétate de géranyle : 1 à 12%
- Linalol : 2 à 16%
- Trans trans alpha farnésène : 2 à 16%

Cette HE contient beaucoup d'allergènes :

- Linalol (2 à 16%) ;
- Benzoate de benzyle ($\leq 12\%$) ;
- Géraniol ($\leq 5\%$) ;
- Farnésol ($\leq 5\%$) ;
- Salicylate de benzyle ($\leq 4\%$) ;
- Eugénol ($\leq 0,9\%$) ;
- Alcool benzylique ($\leq 0,5\%$) ;
- Isoeugénol ($\leq 0,3\%$).

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,920 à 0,950
- Indice de réfraction à 20°C : 1,495 à 1,513
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -50° à -30°
- Point éclair : +87°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide pouvant devenir trouble avec le temps
- Couleur : jaune pâle à orangé
- Odeur : fleurie et jasminée.

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.