

L'huile essentielle de Ravintsara est l'une des huiles essentielles les plus réputées en aromathérapie. Tout savoir sur cette alliée de l'hiver !

Publié le
7 février 2017

Sommaire

1 Fiche technique

2 Composants

3 Comment ça marche ?

4 D'où vient l'huile essentielle de Ravintsara ?

4.1 Histoire

4.2 Aujourd'hui

5 Quelles vertus et quand l'utiliser ?

6 Précautions d'emploi

6.1 Peut-on l'avaler ou en boire ?

6.2 Contre-indications

6.3 Attention, ne pas confondre Ravintsara et Ravensare

7 Où s'en procurer ?

7.1 Bio ou... bio ?

8 Comment l'utiliser ?

9 Posologie

L'huile essentielle de Ravintsara est un produit principalement utilisé en aromathérapie, une médecine douce basée sur l'usage des plantes.

Selon ses adeptes, comme les autres huiles essentielles, elle aurait des vertus physiques et psycho-émotionnelles, c'est-à-dire qu'elle agirait directement sur le corps et sur les émotions.

Un remède pour la santé et le bien-être ! Elle est d'ailleurs considérée comme l'une des plus intéressantes car l'une des plus riches et vertueuses !

L'univers des huiles essentielles (ou HE pour les initiés) est très vaste mais facile d'accès pour qui veut s'essayer à la médecine douce. Selon **Véronique Dieudé**, naturopathe et aromathérapeute, l'essence issue de la plante de Ravintsara permettrait même « *d'envisager l'hiver en toute tranquillité* » !

Une belle promesse, non ? Mais alors, comment utiliser cette huile essentielle à l'odeur de camphre se rapprochant de l'Eucalyptus ? Y a-t-il des risques ? Quelle est son histoire ? Où s'en procurer ?

Nous allons répondre à toutes les questions que vous vous posez. C'est parti !



Fiche technique

Nom commun : Ravintsara, Camphrier de Madagascar

Nom Latin : *Cinnamomum camphora*
cineoliferum

Nom botanique : *Cinnamomum camphora*
sb 1,8-cinéole

Famille botanique : Lauracées

Partie distillée : Feuilles

Parfum : frais, boisé et doux (camphre –

proche de l'Eucalyptus)

Couleur : Limpide incolore / jaune pâle / vert

Pays d'origine : Madagascar

Crédit photo : **BE TSARA**



Composants

L'huile essentielle de Ravintsara est composée en majorité de Cinéole ou Eucalyptol de la famille des oxydes (qui lui donne son odeur proche de celle de l'Eucalyptus). Parmi les composants mineurs on retrouve du Sabinène de la famille des monoterpènes, surtout présent dans les extraits de chêne vert et d'épicéa, du terpinéol (ou alpha-terpinéol) de la famille des monoterpénols qu'on retrouve dans la plupart des huiles essentielles notamment celle du pin, quelques molécules de la classe des Sesquiterpènes et des résidus moléculaires sous forme d'esters.

À noter que, selon les conditions de production, la composition chimique peut légèrement varier. D'où l'intérêt de veiller à n'utiliser que des produits de qualité, notamment certifiés bio et produits dans de bonnes conditions !

Comment ça marche ?

En réalité le terme « huile essentielle » est un abus de langage puisque ces produits n'ont rien d'une huile ! Ce ne sont pas des corps gras comme les huiles végétales. On devrait plutôt parler d'extraits de plantes. Par un processus de distillation à la vapeur d'eau, on tire "l'essence" des végétaux de certaines parties de leur anatomie (écorce, feuille, fleur etc.). Dans certains cas comme pour les agrumes, on utilise une technique différente qui s'appelle l'extraction à froid. Pour se faire un ordre d'idée, il faut 3000 citrons ou 4000 pétales de rose pour produire 1L d'huile essentielle.

Les propriétés attribuées aux huiles essentielles dépendent ensuite des molécules biochimiques actives présentes dans l'extrait végétal. Il existe des centaines de composants (alcool, phénols, cétones, terpènes...). L'association de plusieurs composants forment ensuite le principe actif de l'huile essentielle et donc définissent ses propriétés (notamment son odeur).

Au moment de l'utilisation, l'huile essentielle pénètre dans l'organisme par la voie qu'on a choisie (cutanée, orale, olfactive) et va utiliser le sang pour atteindre la zone à traiter. Même si la question de l'efficacité de ce genre de traitement est encore sur la table, des études scientifiques ont montré que les huiles essentielles avaient en tout cas des propriétés antibactériennes, antiseptiques et antivirales.

En parallèle (ou lors de la diffusion dans l'atmosphère) les arômes dégagés s'adressent quant à eux au cerveau et plus spécifiquement au système limbique du cerveau (le centre de contrôle des émotions) qui va stimuler les émotions, ce qui lui permettrait non seulement de procurer

une sensation de bien-être par sécrétion d’hormones, mais aussi de doper la production de défenses immunitaires.

Par ailleurs, certains adeptes d’aromathérapie parlent d’un transfert de l’énergie de la plante. Ces croyances viennent en fait des philosophies orientales appliquées à l’aromathérapie que les chinois ont bien connues puisqu’ils auraient été la troisième civilisation à utiliser les plantes en médecine (en 2800 av. J.C.) et la première à écrire un ouvrage sur le sujet. D’autant que le Camphre qui a donné le fameux Ravintsara qui nous intéresse aujourd’hui est originaire d’Asie. On se rapproche plus du mythe que de la science, mais l’image est plutôt jolie !



Crédit photo : **BE**
TSARA

D’où vient l’huile
essentielle de
Ravintsara ?

Histoire

La première apparition moderne d’une espèce végétale proche de l’huile essentielle de Ravintsara que l’on connaît aujourd’hui serait celle du Camphrier de Chine découverte par Marco Polo lors de ses voyages commerciaux autour du globe. Cette plante était utilisée depuis des siècles par les chinois qui en faisaient déjà un usage médical (selon leur médecine traditionnelle) sous forme de baumes et de lotions entre autres. Fasciné par l’efficacité des vertus thérapeutiques de cette plante, il décide d’en ramener à sa famille en Europe.

Entre le XVIe et le XVIIe siècle, le Camphrier de Chine (ou une variété identique du Japon ou de Taiwan selon les sources) aurait été importé d’Asie jusqu’à Madagascar où poussait une espèce voisine : le Ravensara aromatica. “L’île au parfum” était un terreau idéal pour

héberger ce nouveau venu car elle propose une immense diversité de végétation et près de 6000 plantes y sont étudiées. Une fois implanté sur les Hautes Terres, il s'acclimate plutôt bien, sa composition biochimique mute (il se débarrasse notamment du camphre) et donne naissance à une nouvelle plante : Le "Ravintsara" qui signifie littéralement "Bonne feuille" (de ravin = feuille et tsara = bonne).

Il faudra attendre l'ouvrage "Histoire de la grande isle Madagascar" en 1658 pour retrouver un signe de notre plante vertueuse. Le commandant français Etienne de Flancourt (alors "gouverneur résident" de Madagascar) la mentionne après en avoir observé un usage massif par la population locale pour se soigner. À l'époque, il la décrit comme étant une plante aux propriétés miraculeuses capables de guérir toutes sortes de maladies et d'infections.

L'huile essentielle de Ravintsara ne sera extraite pour la première fois qu'un siècle plus tard, en 1775, par le pharmacien et chimiste Antoine Baumé. Mais il faudra attendre encore quelques années pour que le botaniste Pierre Boiteau, au début du siècle dernier, étudie et observe les effets thérapeutiques du Ravintsara qu'on lui connaît aujourd'hui, selon des procédés scientifiques.

Mais on a failli ne jamais connaître ses bienfaits ! Lorsque le Ravintsara a commencé à être commercialisé, il n'y avait aucune réglementation pour encadrer la cueillette des feuilles. Les producteurs se servaient simplement là où il y en avait. Dans les parcs, sur les places de villages, en pleine rue et même dans les cours d'écoles ! Cette surexploitation a également entraîné des comportements déviants qui ont mis à mal la nature, conduisant irrémédiablement la production elle-même à sa perte. Certains individus peu scrupuleux et peut-être aussi non-formés pratiquaient des coupes sauvages qui ont conduit à la disparition de nombreux arbres. Heureusement, une prise de conscience globale a sauvé le Ravintsara au milieu du XXe et, depuis, sa production se fait dans le cadre d'exploitations agricoles sous forme de plantations. On a évité le désastre écologique !

Aujourd'hui

De nos jours, l'huile essentielle de Ravintsara s'exporte très bien aux États-Unis, au Royaume-Uni et en France. Sa production et sa distribution sont donc devenues de véritables enjeux commerciaux.

Selon une étude de 2011, le prix du litre oscillerait entre 250 et 300€ alors que le prix de vente des paysans serait fixé autour de 80€. Une situation qui exaspère les paysans malgaches. Pour faire 1 litre d'huile essentielle de Ravintsara, il faut 200kg de feuilles. Le kilo de feuilles se négocie entre 0,30€ et 0,70€ soit entre 60€ et 140€ pour un litre, auxquels doivent s'ajouter les charges de transport et les taxes du marché sans oublier la distillerie. Les paysans sont obligés de se regrouper en associations pour espérer s'en sortir. À titre indicatif, un flacon de 10ml équitable de très bonne qualité doit être compris entre 10€ et 12€ en prix de vente public.



Crédit photo : **BE TSARA**

C'est un constat qui n'a pas échappé à BE TSARA et ses deux co-fondateurs : Tahina Spiral, jeune entrepreneur franco-malgache, et Tristan Imbert, qui cultivent le Ravintsara à Madagascar depuis 2011 et

ont décidé de favoriser le circuit court et la production Bio. La marque BE TSARA va même au delà du commerce équitable et vise la distribution d'une huile essentielle irréprochable. Par exemple, si un employé veut travailler avec la marque, il doit s'engager à scolariser ses enfants. En échange l'entreprise participera à le soutenir financièrement. *Pour en savoir plus, c'est par ici !*

Quelles vertus et quand l'utiliser ?

Selon les spécialistes, l'utilisation de l'huile essentielle de Ravintsara est recommandée dans de nombreuses situations ! On lui prête des vertus antibactériennes, antiseptiques et antivirales. Elle est couramment utilisée dès les premiers symptômes de :

- grippe (fièvre, courbatures, maux de tête, toux sèche...)
- rhume (éternuements, nez bouché, maux de gorge...)
- gastro-entérite (nausées, vomissements, diarrhée, sueurs chaudes ou froides...)

Elle peut aussi être utilisée en cas :

- d'herpès ou furoncle
- d'angine
- de bronchite
- d'otite
- d'infections ORL en général (allergies saisonnières ou chroniques, angines, sinusites...)

Mais elle pourrait aussi être employée de manière préventive pour soutenir et renforcer nos défenses immunitaires dans les périodes de grande fatigue, quand notre organisme est fragilisé.

Plus simplement, elle peut être utilisée pour rendre un environnement plus zen, notamment pour retrouver le calme après une longue et dure journée... voire même pour trouver le sommeil !



Crédit photo : [BE TSARA](#)

Précautions d'emploi

Il faut être très prudent lorsqu'on utilise une huile essentielle car

certaines sont très puissantes et peuvent faire des dégâts. L'huile essentielle de menthe ou de girofle, par exemple, sont des huiles très fortes qui peuvent être irritantes en cas d'application cutanée.

En l'occurrence, le Ravintsara est une huile essentielle qui présente peu de contre-indications. Elle peut même être utilisée pure chez l'adulte directement sur la peau, ce qui est assez rare !

Peut-on l'avaler ou en boire ?

D'un point de vue général, si vous souhaitez avaler (une goutte sur un sucre) ou boire (diluée dans une tisane) une huile essentielle, quelle qu'elle soit, attention à bien consulter un aromathérapeute car c'est le mode d'administration le plus risqué. Pour la plupart des huiles essentielles, c'est une utilisation dangereuse et proscrite.

En l'occurrence, dans le cas de l'huile essentielle de Ravintsara, celle-ci est parfois utilisée par voie orale (1 à 2 gouttes sur un sucre – jusqu'à 3 fois par jour) en tant que traitement de certaines infections ORL ou respiratoires MAIS, on ne le redira jamais assez, **consultez un spécialiste avant de vous lancer dans ce mode d'administration.**

Contre-indications

D'un point de vue général, pour l'huile essentielle de Ravintsara, l'usage est déconseillé dans les cas suivants :

- chez la femme enceinte ou allaitante
- chez les enfants en bas âge (moins de 3 ans)
- chez les personnes asthmatiques (consultez un allergologue au préalable)
- chez les personnes allergiques au limonène ou linanol
- chez les personnes présentant des risques d'épilepsie
- chez les personnes présentant des antécédents d'ulcères

Attention, ne pas confondre Ravintsara et Ravensare

Attention également à ne pas confondre l'huile essentielle de Ravintsara et l'huile essentielle de Ravensare. Les deux huiles sont issues de plantes bien distinctes qui partagent une origine

commune historique et biologique, mais ne possèdent pas le même principe actif. La première est tirée d'une plante nommée *Cinnamomum camphora* tandis que la seconde vient de la *Ravensara aromatica*. Bref, ce n'est pas la même chose.

Où s'en procurer ?

L'huile essentielle de Ravintsara est aujourd'hui un produit courant en aromathérapie. Vous ne devriez pas avoir de mal à vous en procurer. Vous pouvez acheter de l'huile essentielle de Ravintsara sur le web auprès de spécialistes bio comme **BE TSARA** par exemple, ou bien en réseau spécialisé (magasins Bio, certaines jardineries) ou en pharmacie par exemple. Cette huile essentielle est généralement vendue sous 3 conditionnements : 10ML, 100ML ou 1L.

Bio ou... bio ?

Il est aujourd'hui admis que la qualité 100% biologique est une nécessité. Extraire un concentré de plante contenant des pesticides ou d'autres cochonneries serait insensé. Il est donc important de vérifier que le flacon contient bien au moins la certification « écocert » ou

bien le label « AB » (pour agriculture biologique).



Crédit photo : **BE TSARA**

Comment l'utiliser ?

Le mode d'utilisation et la

posologie dépendent de la pathologie à laquelle on s'attaque. Les huiles essentielles peuvent être mélangées ou diluées avec des huiles végétales puis appliquées directement sur la peau en application ou en massage, elles peuvent être aussi diffusées dans l'atmosphère à l'aide d'un diffuseur, ou bien encore encore ingérées pour certaines d'entre elles (consultez les précautions d'emploi de votre produit).

Véronique Dieudé **recommande** :

« Pour une grippe ou un rhume (toutes les 30 minutes jusqu'à disparition des symptômes)

- 6 gouttes pures sur l'intérieur de chaque avant bras
- 6 gouttes sous chaque pied
- 6 gouttes sur le bas de la colonne vertébrale
- une dizaine de respirations les mains imbibées placées autour du nez

Pour une gastro-entérite :

- 6 gouttes pures sur l'intérieur de chaque avant bras
- 6 gouttes sous chaque pied
- 6 gouttes sur l'estomac et le ventre
- une dizaine de respirations les mains imbibées placées autour du nez »

Pour les autres utilisations, consultez ci-dessous notre tableau de synthèse dédié aux



différentes utilisations de l'huile essentielle de Ravintsara.

Crédit photo : **BE TSARA**

Posologie

L'olfaction (ou inhalation à sec) : 1 à 2 gouttes pures sur les poignets à respirer ou 2 à 3 gouttes sur un mouchoir ou un oreiller

L'inhalation : 4 à 6 gouttes dans un bol d'eau chaude à respirer 5 min avec une serviette sur la tête ou dans un inhalateur.

La diffusion : 4-5 gouttes dans un brûle-parfum ou 10 à 20 gouttes dans un diffuseur électrique. Il est recommandé de le faire 15 minutes deux fois par jour.

Dans le bain : mélanger 10 à 15 gouttes dans une base neutre (2 cuillères à soupe) ou du gel douche.

En massage dilué : mélanger 2 gouttes dans une demi-cuillère à café d'huile végétale.

En ce qui concerne la posologie Véronique Dieudé, naturopathe et aromathérapeute, nous explique :

“La posologie va dépendre de l'état. Pour du préventif on en utilise peu (1 à 2 fois par jour). Pour les premiers symptômes on va augmenter les doses et les fréquences (plusieurs fois par jour). Quand une maladie est déclarée, par contre, n'hésitez pas. En général on a tendance à ne pas en utiliser suffisamment. Il y a quand même une grande tolérance au Ravintsara, donc on a une marge de manoeuvre importante en application cutanée.”

On en profite pour vous rappeler que pour toute ingestion ou pour une utilisation avec des enfants, il vaut mieux toujours consulter un spécialiste au préalable.

Pathologie et propriétés	Utilisations
Angoisse et anxiété	<ul style="list-style-type: none">• en olfaction• en diffusion• en bain
Assainissement de l'air	En diffusion en journée
Asthénie (et fatigue intellectuelle)	<ul style="list-style-type: none">• en olfaction• en diffusion• en bain
Bronchite productive	<ul style="list-style-type: none">• en olfaction• en diffusion

	<ul style="list-style-type: none"> • en inhalation, • en massage diluée dans une huile végétale sur le haut du dos et la plante des pieds
Circulation sanguine	diluée avec une huile et appliquée sur la zone concernée
Concentration	<ul style="list-style-type: none"> • en olfaction • en diffusion
Confiance en soi	<ul style="list-style-type: none"> • en olfaction • en diffusion • en bain
Créativité	<ul style="list-style-type: none"> • en olfaction • en diffusion
Déprime saisonnière	<ul style="list-style-type: none"> • en olfaction • en diffusion
Fatigue et convalescence	<ul style="list-style-type: none"> • en massage diluée dans une huile végétale, sur le dos, le long de la colonne vertébrale, les poignets, les pieds. • en bain • en olfaction
Énergisante (manque d'entrain de motivation)	<ul style="list-style-type: none"> • en olfaction • en diffusion • en bain
Furoncle	diluée dans une huile végétale, 1 goutte à appliquer sur le furoncle.
Grippe	<ul style="list-style-type: none"> • 6 gouttes pures sur l'intérieur de chaque avant-bras • 6 gouttes sous chaque pied

	<ul style="list-style-type: none"> • 6 gouttes sur l'estomac et le ventre • une dizaine de respirations les mains imbibées placées autour du nez
Herpès Labial	diluée dans une huile végétale, 1 goutte à appliquer sur le bouton d'herpès
Infection cutanée : mycose, zona, varicelle, rougeole, psoriasis...	diluée avec une huile et appliquée sur la zone concernée
Infection ORL et respiratoire avec mucosités	<ul style="list-style-type: none"> • en olfaction • en diffusion • en inhalation • en massage diluée dans une huile végétale sur le haut du dos et la plante des pieds • en bain • voie orale
Infection virale ou bactérienne	<ul style="list-style-type: none"> • diluée avec une huile végétale • en olfaction • en diffusion
Insomnie	<ul style="list-style-type: none"> • en olfaction • en diffusion • en inhalation
Nez bouché	1 goutte sur la langue à maintenir collée au palais
Otite	1 goutte à appliquer derrière les oreilles (surtout pas dedans)
Peau fatiguée	diluée avec une huile et appliquée sur la zone concernée
Peau à problèmes : acné, cicatrice, eczéma, démangeaisons...	diluée avec une huile et appliquée sur la zone concernée
Positivante (contre le pessimisme)	<ul style="list-style-type: none"> • en olfaction • en diffusion • en bain
Rhinopharyngite	<ul style="list-style-type: none"> • en olfaction

	<ul style="list-style-type: none"> • en diffusion • en inhalation • en massage, diluée dans une huile végétale sur le haut du dos et la plante des pieds.
Sinusite	<ul style="list-style-type: none"> • en olfaction • en diffusion • en inhalation • en massage, diluée dans une huile végétale au niveau des sinus (attention de rester loin des yeux)
Tensions musculaires, courbatures, douleurs	diluée dans de l'huile végétale, en massage sur les zones douloureuses.
Toux grasse	<ul style="list-style-type: none"> • en olfaction • en diffusion • en inhalation • en massage, diluée avec une huile végétale sur le haut du dos.
Varices	diluée avec une huile et appliquée sur la zone concernée

Alors, pour conclure, l'huile essentielle de Ravintsara : remède miracle ? Stimulateur de bien-être ? Ce qui est certain, c'est que les personnes conquises sont nombreuses... et on comprend facilement pourquoi !