

## RAVINTSARE

*Cinnamomum camphora* - sb 1,8-cinéole



Ravintsara, Camphrier, "Camphre de Madagascar"

Parfois : Ravensara aromatica ou Ravensare par confusion avec la vraie **RAVENSARA AROMATICA** \* À ne pas confondre !

Arbre de taille moyenne (15-25 m de haut), à feuilles alternes, entières, coriaces et persistantes.

De forme générale ovale, elles sont longues (10 cm environ) et dégagent une forte odeur de camphre au froissement.

Voir aussi

**CANNELIER DE CEYLAN** *Cinnamomum Verum* **CAMPBRE**

**BOIS DE HÔ** *Cinnamomum camphora* CT linalol...

### L'HUILE ESSENTIELLE

**Organe distillé** : feuilles (bois) – Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau

**Origine** : Madagascar – **Culture** : écologique et sauvage

Conservation : au sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière

#### Propriétés Organoleptiques

**Aspect** : liquide mobile limpide – **Couleur** : incolore à jaune pâle

**Odeur** : fraîche, intense, aromatique, légèrement camphrée. (Densité: environ (moyenne) 0.916

Point éclair (température à laquelle le produit devient inflammable) : 52°C)

Composants principaux - Intérêt ++++ : la perle de l'aromathérapie !

**Oxydes terpéniques** : 1,8-cinéole

**Monoterpènes** dont sabinène, alpha-pinène, bêta-pinène, myrcène, gamma-terpinène, bêta-phellandrène, alpha-thujène, alpha-terpinène, (E)-bêta-ocimène, cis-hydrate de sabinène, terpinolène, **limonène**, camphène, para-cymène... – **Monoterpénols** : alpha-terpinéol, terpinène-4-ol, **linalol**... – **Sesquiterpènes**...

#### Propriétés essentielles

- **Défenses de l'organisme** ++++ : **antiviral** majeur et **microbicide** exceptionnel (détruit les microbes pathogènes), excellent **immunostimulant**, protège l'organisme des agressions extérieures.

- **Stimule énergie et vigueur** +++ : **énergisante** puissante, excellent **antidépresseur**, tonique, neurotonique

- **Dégage les voies respiratoires** ++ : anticatarrhale, expectorante...

- Stimulante de l'appareil cardiorespiratoire

- Combat la douleur – Soulage les contractions musculaires

#### Indications

- Grippe, bronchites, rhinopharyngites, refroidissements, coqueluche

- Hépatites et entérites virales – Zona, herpès labial et génital

- Mononucléose infectieuse, peste – Déficience immunitaire grave

- Asthénie profonde, nerveuse et physique – Insomnie, dépression, angoisse

- **Drainage lymphatique**

#### Synergies

- **Antibactérien** : Tea tree ou Thym à thujanol – **Expectorant** : Eucalyptus radié

### Usage externe

Cette huile extrêmement douce est dénuée de toute toxicité aux doses physiologiques.

Son emploi par voie cutanée en massage et onctions sur les zones du corps à traiter, **diluée à 50 %** dans de l'huile de noisette, peut s'envisager sur les **nourrissons dès le 3ème mois**.

Toutefois, certains composés naturels contenus dans cette HE peuvent présenter **un risque d'allergie chez certaines personnes sensibles lorsque l'HE est incorporée dans une composition cosmétique** (selon le 7ème Amendement de la Directive Européenne relative aux produits cosmétiques (2003/15/CE)) : **limonène, linalol**.

**En règle générale, faites toujours un test d'application de votre préparation, dans le pli du coude, au moins 48 h avant de l'utiliser.**

#### Aux changements de saison -printemps, automne-

*Se masser avec 3 gouttes d'HE, diluées dans HV, le plexus solaire, les poignets et la plante des pieds.*

\* Voir plus loin : \* Rappel des principes de base à respecter en cas de grippe

## **Applications pour traiter l'insomnie**

*4-6 gouttes sur le plexus solaire ou le long de la colonne vertébrale.*

### **Insomnie, stress, anxiété chez l'adulte** (NARD)

HE Ravintsare : 5 ml – HE Lavande vraie : 2 ml – HE Petitgrain : 3 ml

*8 à 10 gouttes le long de la colonne vertébrale ou sur le plexus solaire le soir.*

### **Troubles du sommeil chez l'enfant** (D. Baudoux)

**Voie olfactive** : HE Ravintsare : 5 ml – HE Mandarine : 10 ml

*Diffusez le mélange 10 à 15 minutes par heure pour bénéficier de l'action sédatrice du mélange*

**Voie cutanée** : HE Ravintsare et Camomille romaine : 2 ml chaque

HE Pin de Pantagonie et Marjolaine à coquilles : 1 ml chaque

HV Noisette : 3 ml – HV Kukui ou Macadamia... : complément à 15 ml

*Appliquez 3 à 4 gouttes du mélange soit sur le plexus solaire, soit sur la voûte plantaire, soit sur la face interne des poignets, soit le long de la colonne vertébrale*

## **Localement contre toute affection virale respiratoire ou cutanée**

*6-8 gouttes 4 fois par jour.*

### **Fièvre chez l'enfant** (D. Baudoux) : **forme liquide non grasse**

HE Ravintsare (Cinnamomum camphora CT cinéole) : 3 ml

HE Myrte verte (Myrteus communis CT cinéole) : 2 ml – HE Bois de rose (Aniba roseodora) : 1 ml

HV Noisette : 3 ml – HV Kukui ou Macadamia... : complément à 15 ml

*Appliquez 6 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos 6 fois par jour pendant 48 heures.*

### **Bouton de fièvre chez l'enfant** (D. Baudoux)

HE Thym (Thymus vulgaris CT thujanol), Ravintsare (Cinnamomum camphora) et Niaouli (Melaleuca quinquenervia) : 2 ml chaque

HE Menthe poivrée (Mentha piperita) et Lavande aspic (Lavandula latifolia spica) : 1 ml chaque

HV Argan : 3 ml – HV Calendula : complément à 15 ml

*Appliquer localement 2 gouttes du mélange 8 fois par jour pendant 3 à 5 jours.*

### **Bouton de fièvre chez l'adulte** (NARD)

HE Ravintsare : 5 ml – HE Thym à thujanol : 2 ml – HE Tea tree : 3 ml

*Application locale de 2 à 3 gouttes 6 à 8 fois par jour pendant 2 ou 3 jours*

### **Mononucléose infectieuse à virus d'Epstein-Barr chez l'adulte** (Dr Péroël)

HE Ravintsare : 30 ml – HE Eucalyptus radié : 100 ml

*1 cuiller à café de mélange en application thoracique et dorsale, 2 à 3 fois par jour la première semaine, 1 à 2 fois par jour la deuxième semaine.*

### **Zona cutané chez l'adulte**

- Selon Dr Péroël : HE Ravintsare : 10 ml – HV Calophyllum Inophyllum : complément à 30 ml

*4 à 5 applications sur les lésions par jour pendant 1 à 2 semaines, à adapter suivant évolution*

- Selon NARD : HE Eucalyptus citronné (Eucalyptus citriodora), Menthe poivrée (Mentha piperita), Thym (Thymus vulgaris CT thujanol), Ravintsare (Cinnamomum camphora CT cinéole) et Lavande aspic (Lavandula latifolia spica) : 3 ml chaque – HV Calendula : complément à 30 ml

*6 applications locales par jour jusqu'à guérison*

### **Maladies infantiles : varicelle, rougeole, scarlatine**

- Selon NARD : HE Ciste ladanifère (Cistus ladaniferus CT pinène), Ravintsare (Cinnamomum camphora) et Eucalyptus smithii : 2 ml chaque – HE Tea tree (Melaleuca alternifolia) : 1 ml

HV noisette : complément à 15 ml

*6 gouttes sur le thorax et le dos 3 à 4 fois par jour pendant 1 semaine*

- Selon Baudoux : HE Ravintsara : 3 ml – HE Tea tree : 1.5 ml - HE Ciste : 1 ml – HE Palmarosa : 0.5 ml

HV Kukui, Noisette ou Macadamia : complément à 15 ml

**Bébé à partir de 3 mois** : appliquez 6 gouttes du mélange sur le thorax 3 fois par jour pendant 7 jours

**Enfant** : appliquez 8 gouttes du mélange sur le thorax 3 à 4 fois par jour pendant 7 jours.

+ **si éruptions** : HE Lavande aspic : 1 ml – HE Tanaisie et Bois de rose : 0.5 ml chaque – Talc : 100 g.

**Bébé à partir de 3 mois et enfant** : 3 applications locales par jour sur les éruptions irritantes

### **Oreillons chez l'enfant** (Baudoux)

HE Ravintsare : 2 ml – HE Eucalyptus radié, Tea tree et Camomille romaine : 1 ml chaque

HV Millepertuis : 2 ml – HV Kukui, Noisette ou Macadamia : complément à 10 ml

**Applications cutanées pour bébé et enfant** : 4 gouttes sur mâchoires et cou 3 fois par jour pendant 5 jours

## Appareil respiratoire

### **Grippe, infections virales et respiratoires chez l'adulte** (NARD)

HE Ravintsare : 5 ml – HE Laurier Noble et Eucalyptus radié : 2 ml chaque – HE Thym à thujanol : 1 ml  
8 à 10 gouttes sur le thorax et le dos 4 à 5 fois par jour

### **Rhume chez l'adulte** (D. Baudoux)

HE Ravintsare : 3 gouttes – HE Niaouli, Thym saturéoïde et Menthe poivrée : 2 gouttes chaque  
HE Sapin baumier : 1 goutte

6 à 8 gouttes du mélange sur le thorax et le dos 3 ou 4 fois par jour pendant 3 jours. Placer 3 gouttes du mélange sur votre mouchoir et inhaler au besoin

### **Sinusite chez l'adulte** (D. Baudoux)

HE Tea tree, Eucalyptus mentholé et Ravintsare : 2 gouttes chaque – HE Menthe poivrée : 1 goutte  
2 gouttes du mélange en application locale sur le front 4 fois par jour pendant 3 jours (éviter soigneusement les yeux) et 2 gouttes sur 1/4 de sucre à sucer 2 fois par jour.

### **Rhino-pharyngite chez l'adulte** (Dr Telphon)

HE Eucalyptus radié, Myrte commun et Ravintsare : 1 goutte chaque

Dans un verre d'eau très chaude, à respirer pendant 1-3 minutes. Renouveler l'opération 1-2 fois / jour.

### **Bronchite chronique chez l'adulte** (D. Baudoux)

HE Ravintsare : 3 ml – HE Sarriette des montagnes et Eucalyptus mentholé : 2 ml chaque

HE Inule odorante et Romarin à verbénone : 1 ml chaque

6 gouttes du mélange sur thorax, 6 gouttes sur haut du dos : massage pénétrant 4 fois/jour pendant 10 jours

### **Bronchite aiguë chez l'adulte** (D. Baudoux)

HE Ravintsare : 1 ml – HE Myrte verte, Tea tree et Thym saturéoïdes : 2 ml chaque

6 gouttes du mélange sur thorax, 6 gouttes sur haut du dos : massage pénétrant 4 fois/jour pendant 10 jours

### **Bronchite aiguë chez l'enfant** (D. Baudoux)

HE Palmarosa : 3 ml – HE Ravintsare et Romarin à verbénone : 2 ml chaque

HE Myrte commun à cinéole : 1 ml – HV Kukui, Macadamia ou Noisette : complément à 15 ml

**Bébé :** application de 5 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos 4 fois par jour pendant 7 jours

**Enfant :** application de 7 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos 4 fois par jour pendant 7 jours

### **Rhume, catarrhe nasal chez l'enfant au début des symptômes ou en prévention** (D. Baudoux)

HE Ravintsare : 3 ml – HE Eucalyptus radié : 2 ml – HE Bois de rose : 1 ml

HV Noisette et / ou HV Kukui, Macadamia... : complément à 18 ml

**Bébé :** appliquez 5 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos matin et soir pendant 5 jours

**Enfant :** appliquez 8 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos trois fois par jour pendant 5 jours

## Systeme nerveux

### **Troubles de la concentration chez l'enfant** (D. Baudoux)

HE Ravintsare et Menthe poivrée : 1 ml chaque – HE Clou de girofle : 0,2 ml

HV Kukui, Noisette ou Macadamia : complément à 15 ml

Appliquez 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire et la face interne des poignets, à renouveler selon les besoins.

**UNIQUEMENT POUR LES ENFANTS DE PLUS DE 6 ANS**

### **Hyperactivité chez l'enfant** (D. Baudoux)

HE Mandarine 1 ml – HE Camomille romaine, Romarin à verbénone et Ravintsare : 0.5 ml chaque

HE Myrrhe 0.3 ml – HV Noisette : complément à 18 ml

Massez 3 à 4 gouttes du mélange sur la voûte plantaire et/ou la face interne des poignets matin et soir

### **Sclérose en plaque** (Baudoux)

HE Ravintsare, Ciste ladanifère et Tea tree : 1,5 ml chaque

HE Palmarosa et Laurier noble : 1 ml chaque – HE Épinette noire : 0,5 ml

2 gouttes du mélange 3 fois par jour sur 1/4 de sucre à sucer ou dans une cuillère à café d'huile d'olive et 6 à 8 gouttes en application locale cutanée sur le dos 2 fois par jour pendant 3 semaines, arrêt une semaine, puis reprise du traitement.

## \* Rappel des principes de base à respecter en cas de grippe

(conseils de différents médecins)

- 1) Une "bonne" grippe aide à nettoyer l'organisme, aussi faudrait-il cesser de la diaboliser.  
*Mais on pourra objecter que celle-ci n'est pas naturelle, puisque le virus A/H1N1 vient d'une reconstitution bioterroriste...*
- 2) Diète au bouillon de légumes
- 3) Repos
- 4) Veiller à avoir de belles selles et un bon sommeil
- 5) Prendre des vitamines D3<sup>1</sup> et C
- 6) **Utiliser des antiviraux naturels :**  
chlorure de Magnésium, **huiles essentielles de Ravintsara**, capsules d'huile essentielle d'Origan à carvacrol (surtout contre les surinfections bactériennes)<sup>2</sup>

### **ATTENTION !**

Des laboratoires incompetents proposent **de la Marjolaine à la place de l'Origan** sous prétexte que c'est aussi un *Origanum*, mais **cela n'a rien à voir !**

**De même pour le Ravintsara \***

**c'est une autre huile essentielle au nom proche qui est proposée... Ravensara !**

Cf. *Huiles essentielles chémotypées et leurs synergies* (2008) \*<sup>3</sup>



\* Écrit par le Dr Abdesselam Zhiri, Docteur en biotechnologie végétale et Dominique Baudoux, Pharmacien Aromatologue, auteur et conférencier international, cet ouvrage vous offrira les principales indications d'un emploi simple de l'aromathérapie, classification par pathologie et descriptif des vertus de chaque huile essentielle.

Il fait notamment état de **la confusion qui réside entre le Ravintsara** (nom latin : *Cinamomum Camphora*) et le **Ravensara Aromatique** (nom latin : *Ravensara Aromatica*) qui possède des vertus très différentes, **le Ravintsara étant antiviral et stimulant immunitaire, le Ravensara ne l'étant pas !!!** Certains ouvrages et laboratoires réalisant encore la confusion...

<sup>1</sup> Voir plus loin : \* **De la Vitamine D**

<sup>2</sup> Développé dans le e-Floraion n° 2 (Artémisia Collège)

<sup>3</sup> Ou encore : <http://www.full-nature.fr/>, ou tout autre fournisseur dont vous êtes absolument certain de la compétence !

## \* De la Vitamine D

### Sources et formes

L'apport le plus important de vitamine D se fait au niveau de la peau : **sous l'action du soleil, l'organisme fabrique du cholécalciférol ou Vitamine D3.**

La vitamine D provient également de l'alimentation sous 2 formes : l'ergocalciférol ou Vitamine D2 qui se trouve dans les végétaux et le cholécalciférol qui provient des produits animaux.

On en trouve dans un nombre limité d'aliments : poissons de mer gras, huile de foie de morue, jaune d'œuf, et un peu moins dans abats, pâtés, champignons...

### D'incroyables propriétés

De récentes recherches<sup>4</sup> ont démontré que la carence en vitamine D jouait un rôle majeur dans la survenue d'au moins 17 variétés de cancer, des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, de l'hypertension, des maladies auto-immunes, du diabète, de la dépression, des douleurs chroniques, de l'arthrose, de l'ostéoporose, des anomalies congénitales, des maladies parodontales... (et la liste n'est pas exhaustive...)

C'est dernières découvertes nous concernent tous, sachant qu'**au moins 50 % des adultes au-delà de 50 ans dans le monde souffrent d'un déficit en vitamine D** et que **cette carence affecte aussi une proportion importante d'adultes jeunes et d'enfants.**

### De nombreux effets bénéfiques

Ces recherches ont considérablement modifié nos connaissances sur la vitamine D.

Celle-ci ne peut plus être considérée comme uniquement nécessaire à la prévention du rachitisme et de l'ostéomalacie. Son rôle dans la **prévention de l'ostéoporose et des fractures du col du fémur** (en association avec le pidolate de calcium<sup>5</sup>) du sujet âgé est maintenant bien établi.

Cependant, les bienfaits de la vitamine D vont bien au-delà de la santé de notre squelette osseux. Des études cliniques et épidémiologiques tout à fait passionnantes confirment l'existence d'effets extra-osseux très originaux, parfois inattendus...

### *Comment savoir si je suis carencé en vitamine D ?*

La carence en vitamine D est très fréquente chez les habitants de l'hémisphère Nord et chez les personnes âgées (à partir de 35 ans la capacité de la peau à produire de la Vitamine D lors de l'exposition au soleil diminue).

Pendant la période hivernale, on estime qu'environ 80 % des Français sont en manque de vitamine D.

Le seul moyen d'être fixé au sujet de son taux sanguin de vitamine D, est de réaliser une prise de sang afin de mesurer le taux de calcidiol ou 25-(OH)-D3 qui doit normalement être supérieur à 50 ng/ml (nanogrammes par millilitres) et ce, durant toute l'année, et tant chez les enfants que chez les adultes.

Idéalement, votre résultat devrait être autour de 60-80 ng/ml car ce taux permet au corps d'avoir suffisamment de réserve en vitamine D en cas de besoin accru.

Il faut être vigilant, car la plupart des laboratoires (sans doute complices des laboratoires pharmaceutiques) indiquent une valeur normale et donc selon eux suffisante à partir de 30 ng/ml. Mais comme nous le savons maintenant, ce taux est nettement insuffisant pour assurer une santé optimale. Certains laboratoires utilisent une unité différente à savoir les nanomoles par litre (nmol/L) plutôt que les nanogrammes par millilitres (ng/mL). Pour convertir les nmol/L en ng/mL, il faut les diviser par 2,5 (ex : 125 nmol/L = 50 ng/mL)

---

<sup>4</sup> Texte © 2012

<sup>5</sup> **Le Pidolate de Calcium** est un sel du Calcium, remarquablement soluble et ceci quel que soit le pH du milieu. La combinaison avec l'acide pidolique qui est un élément constitutif des matrices collagéniques lui permet de jouer un double rôle dans le renforcement du squelette et des tissus de soutien. La biodisponibilité du pidolate de calcium est établie par de nombreuses études scientifiques et cliniques. Voir Dossier Pidolate de Calcium.