

## RAVENSARE AROMATIQUE

*Ravensara aromatica sonnerat*

Ravensare aromatique, arbre de la famille des Lauracées, originaire de Madagascar, "Agatophylle", bien connu des Malgaches !



### Attention

Les huiles essentielles de Ravensare aromatique et Ravintsara ont très longtemps été confondues même par de grands aromathérapeutes...

Ainsi, dans les ouvrages, vous trouverez souvent la description de la "Ravensare aromatique", alors que les propriétés décrites sont celles de la "Ravintsara" (*Cinnamomum camphora*), camphrier de Madagascar.

Nous avons donc des HE venant de 2 arbres différents... Peut-être que cette confusion entraîna l'HE du Ravensare aromatique feuilles dans une méfiance, voire un oubli de la part des praticiens en aromathérapie... Quel dommage que cette confusion perdure encore parmi les distributeurs d'huiles essentielles en Europe ! (Sophie Mastrantuono de *Purescence-Group*)

Cependant, si vous cherchez l'HE à chémotype 1,8-cineole, achetez l'HE de Ravintsara et non celle de Ravensare aromatique qui n'a pas la même composition.

## L'HUILE ESSENTIELLE TIRÉE DES FEUILLES

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

**Origine** : Madagascar et région de l'Océan Indien, les Indes – **Culture** : 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, aromatique, légèrement épicée et anisée

(Densité : 0.879 – Point éclair (température à laquelle le produit devient inflammable) : 49°C)

### Composants principaux

**Monoterpénols** : linalol...

**Monoterpènes** : limonène, sabinène... – terpinéol, eucalyptol...

**Phénols terpéniques** : méthyl-eugénol...

**Oxydes** : 1,8-cinéole

**Phénylpropanoïde** : élémicine – **Sesquiterpènes**... – **Esters** : acétate de bornyle

### Propriétés essentielles

- Tonique, décontracturant – anti-stress, rééquilibre le système nerveux – préparateur du sommeil
- Anti-infectieux, antiseptique des voies respiratoires

### Indications

- **Stress**, nervosité, fatigue – Acné, herpès, acné, infections cutanées et virales.
- Bronchite, rhino-pharyngite, sinusite, coqueluche.
- Peut aider dans le combat contre les virus, si en déficience immunitaire, grippé ou convalescent.

## L'huile essentielle tirée de l'écorce

L'HE de Ravensare extraite de l'écorce, que l'on surnomme *havozo*, de l'arbre Agatophylle (*Ravensara anisata* écorces\*) n'a pas les mêmes propriétés que celle extraite des feuilles.

\* « On a "inventé" *Ravensara anisata*... car *Ravensara aromatica* et *Ravensara anisata* sont une seule et même espèce. » ([Books of] Dante)

Elle contient principalement du méthylchavicol (90 à 95%)

Elle n'est pas recommandée du fait que sa production est très destructrice de la plante :

« Compte tenu du fait que sa production entraîne la disparition de l'arbre, elle est relativement rare et précieuse. Ayant un profil biochimique proche de l'**huile essentielle de basilic tropical**, on préférera cette dernière, plutôt que de courir le risque de voir la flore malgache être détruite peu à peu. » ([Books of] Dante)

Pour mémoire :

### Propriétés

- Œstrogène-like, emménagogue, galactogène (augmente la sécrétion de lait)
- Tonique digestive, stimulant de la fonction biliaire (cholérétique, cholagogue)
- Antispasmodique neuro musculaire, antalgique.

### Indications

- Aménorrhée, règles irrégulières, douleurs menstruelles
- Dyspepsies, gastralgie, colite spasmodique, entéralgie, aérophagie, météorisme, flatulences, etc.

## USAGE EXTERNE

Le Ravensare aromatique fournit une HE (feuilles) qui allie efficacité, innocuité et tolérance.

### Attention cependant

**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 48h avant de l'utiliser.**

- **Frictions, massages** +++
- **Onctions locales huileuses** : 5 à 10 % dans de l'huile végétale.

### Angoisse chez l'adulte (Selon Willem)

HE Ravensare aromatique, Lavande vraie et Camomille noble : 10 ml chaque

*Appliquez 5 gouttes de cette préparation sur le plexus solaire, 2-3 fois par jour, pendant 3 semaines.*

- **Inhalation** : 3 à 5 gouttes dans un bol d'eau bouillante pendant 20 minutes.
- **Bain** : 5 à 8 gouttes.
- **Diffusion** ++

## USAGE INTERNE

**NON car TOXIQUE**