

# GAULTHERIE COUCHEE

Parties de la plante utilisées: les feuilles.

Réf.: 3



Puissant antidouleur et antalgique, elle est particulièrement appréciée des sportifs pour soulager les courbatures et les crampes après l'effort.

Ses propriétés anti-inflammatoires en font également un remède efficace contre les rhumatismes et l'arthrite par voie externe, en diminuant les inflammations autour des articulations et des tendons.

## **CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN** **Traumatisme (coup, hématome) :** (D. Baudoux)

HE Gaulthérie couchée 1 ml  
HE Immortelle 3 ml  
HE Géranium rosat Egypte 1 ml  
HE Menthe poivrée 1 ml

Utilisation : 4 à 6 gouttes du mélange en application locale sur la zone douloureuse 4 fois par jour pendant 3 jours.

## **Entorse :** (Dr J. P Willem)

HE Gaulthérie couchée : 10 gouttes  
HE Romarin officinal à cinéole : 10 gouttes  
HE Laurier noble : 5 gouttes  
HV Macadamia : 15 ml

Utilisation : Quelques gouttes en massage doux des parties douloureuses. A répéter au besoin.















































---

## PROPRIETES

**Procédé d'obtention** : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau

Partie de la plante extraite : Feuilles

Nom botanique : Gaultheria procumbens

Famille botanique : Ericacées

Propriétés organoleptiques :

- Aspect : liquide très fluide
- Couleur : jaune pâle à rosâtre
- Odeur : chaude, camphrée, légèrement caramélée, aux notes de cuir

Composition chimique :

Ester aromatique : salicylate de méthyle (99.51%), salicylate d'éthyle (traces)

Monoterpénols : Linalol (traces)

Monoterpènes : alpha pinene (traces)

Oxyde terpénique : 1,8 cineole (traces)

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.

Propriétés et indications pour la santé :

### **L'huile essentielle de Gaulthérie, solution aux douleurs articulaires et musculaires !**

L'huile essentielle de **Gaulthérie Odorante** est connue pour son odeur très prononcée mais surtout pour son efficacité remarquable. Composée à plus de 95% de salicylate de méthyle, aux vertus anti-inflammatoires et antalgiques puissantes, c'est l'huile essentielle à avoir dans son sac de sport. Elle soulage immédiatement courbatures, tendinites et autres douleurs articulaires et musculaires.

Propriétés :

Antalgique, elle apaise les douleurs

Antirhumatismale

Anti-inflammatoire

Antispasmodique, elle favorise la détente des muscles

Régénérante et stimulante du foie

Draineur urinaire

Vasodilatateur, hypotenseur.

Indications :

Douleurs inflammatoires :

Rhumatismes

Goutte

Arthrite

Polyarthrite

Arthrose

Tendinites (tennis elbow...)

Douleurs musculaires :

Muscles fatigués et douloureux

Activités sportives ou surmenage

Crampes

Petites insuffisances hépatiques, séquelles d'hépatite.

Synergies :

Rhumatismes et arthrose : huiles essentielles d'Eucalyptus citronné, Lavandin super, Hélichryse italienne, Ajowan, Thym saturéoides

Antispasmodique et antalgique : huiles essentielles d'Ylang-Ylang, Bouleau noir

Troubles hépatiques : huiles essentielles de Romarin à verbénone, Lédon du Groënland

Action décontractante musculaire : huile essentielle de Romarin à camphre, sel d'Epsom.

En pratique :

---

## **LE PROCÉDE D'EXTRACTION DES HUILES ESSENTIELLES**

La majorité des huiles essentielles est obtenue par distillation à la vapeur d'eau, sans détartrant chimique et sous basse pression.

Le procédé consiste à faire traverser une cuve remplie de plantes aromatiques par de la vapeur d'eau. La vapeur d'eau extrait l'essence de la plante et forme avec elle un mélange gazeux homogène. A la sortie de la cuve et sous pression contrôlée, la vapeur d'eau enrichie d'huile essentielle traverse un serpentín et se condense. Le liquide aboutit dans l'essencier (vase florentin) où l'huile essentielle de densité inférieure à celle de l'eau.

### **Critères d'une bonne distillation :**

La distillation est un procédé délicat, exigeant de l'expérience et une surveillance constante. Pour obtenir une huile essentielle de première qualité, les critères suivants doivent être respectés :

**L'alambic :** il doit être en acier inoxydable, le cuivre et le fer pouvant former des oxydes.

**Basse pression:** la distillation doit s'effectuer à basse pression, entre 0,05 et 0,10 bars, des suroxydations se produisant sous haute pression. Ainsi, la couleur de l'huile essentielle de thym vulgaire en pleine floraison varie du rouge clair au rouge brun en élevant la pression. La pyrogénéation des bois avec des écorces, consécutive à la distillation sous haute pression et haute température donne des huiles essentielles souillées de goudrons cancérigènes.

**Durée de la distillation:** elle doit être prolongée pour permettre de recueillir le "totum" des molécules aromatiques, c'est-à-dire l'ensemble des fractions dites de "tête", de "cœur" ou de "queue". Par exemple, les trois quarts de l'huile essentielle de thym vulgaire sont extraits durant les trente premières minutes, mais il faut de soixante à quatre-vingt minutes supplémentaires pour extraire la totalité des phénols longs à passer. Les distillateurs sont payés au kilogramme d'huile essentielle, et c'est pourquoi certains producteurs distillent à haute pression et cessent la distillation après les 25 ou 30 minutes rentables. Très souvent, ces huiles essentielles sont ensuite "rectifiées", c'est-à-dire re-distillées pour les purifier des composants indésirables (points d'ébullition plus élevés) et pour concentrer les composants les plus volatiles. Ce procédé produit des huiles essentielles décolorées avec une odeur moins fine, des propriétés différentes et des effets indésirables accrus. Ainsi, une huile essentielle d'eucalyptus rectifiée pourra contenir jusqu'à 80% d'eucalyptol, mais elle sera plus irritante pour les bronches qu'une huile essentielle d'eucalyptus "complète" n'en contenant que 60%.

**L'eau:** l'eau employée sera une eau de source peu ou non calcaire pour éviter de recourir aux détartrants chimiques.

**Stockage et conservation:** après distillation, les huiles essentielles doivent être filtrées, puis stockées dans des cuves hermétiques inaltérables entreposées dans une cave fraîche. Leur mise en bouteille doit se faire uniquement dans des flacons en verre opaque brun ou bleu pour assurer leur conservation à l'abri de la lumière et de l'oxygène.

### **Le contrôle de qualité**

**La chromatographie en phase gazeuse** est réalisée grâce à un appareil sophistiqué qui permet d'identifier les molécules aromatiques présentes dans une huile essentielle (jusqu'à 450 molécules aromatiques). Le graphique fourni par le chromatographe comporte une série de pics. Chaque pic représente une molécule aromatique bien spécifique qui est identifiée par logiciel.

**Le spectromètre de masse** détermine la proportion relative de chacune des molécules aromatiques d'une huile essentielle (composition quantitative).

**L'aromatogramme** est une méthode de mesure in vitro du pouvoir antibactérien des huiles essentielles. La technique est identique à celle utilisée pour mesurer l'activité bactéricide des antibiotiques



---

## PRECAUTIONS D'EMPLOI

Dépourvue de toxicité, une seule voie d'administration lui est conseillée : la voie cutanée.

Cette huile essentielle n'en reste pas moins irritante pour les peaux sensibles.

L'huile essentielle de Gaulthérie n'est autorisée que pour les adultes et adolescents, les femmes enceintes peuvent l'utiliser en dilution seulement et sur prescription médicale.

Attention, les personnes épileptiques doivent demander un avis médical avant d'utiliser cette huile essentielle

Irritante à l'état pure : diluer à 20 % maximum dans une huile végétale pour les applications locales. De la même manière, diluer avant utilisation en bain aromatique (dans un dispersant, lait en poudre, sel d'Epsom...).

Déconseillée pour des applications sur des zones étendues (dos, cuisses...).

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

Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse et chez les enfants de moins de 6 ans.

Déconseillée chez les personnes allergiques à l'aspirine

Déconseillée chez les personnes suivant un traitement anti-coagulant.

---

## AVERTISSEMENTS

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.

Les Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie (HEBBD) 100% pure (exempte d'autres huiles essentielles proches), 100% intégrale (non décolorée, non déterpénée, non rectifiée...), 100 % naturelle (non dénaturée avec des molécules de synthèse) Dans ce mélange sont présentes les huiles essentielles issues d'une distillation à la vapeur d'eau de la partie de la plante prédéfinie.

Les huiles végétales sont obtenues par première pression à froid, ou pour un macérât végétal par macération solaire des parties utilisées dans de l'huile de tournesol biologique. Aucune autres substances (stabilisants, conservateurs, colorant...) n'est rajouté au mélange.

Les huiles essentielles et les huiles végétales utilisées proviennent de laboratoires connus et reconnus (laboratoires Pranarom, Arkopharma, Phytosun Arome et la Cooper) Ils sont réputés pour le sérieux et les compétences. Ils assurent la traçabilité des produits utilisés.

Ces propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés des ouvrages ou sites Internet de référence en aromathérapie. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique.

Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité. Les informations de ce site sont à titre informatif uniquement pour votre bien être, votre confort. Pour tout usage des huiles essentielles, dans un but thérapeutique, consultez un médecin.