

Quel camphrier contre la grippe?

S'il ne fallait qu'une huile essentielle pour vous accompagner cet hiver, ce serait celle de ravintsara (*Cinnamomum camphora*). Ce camphrier de Chine, arbre à l'écorce rougeâtre et aux feuilles insérées en hélices, appartient à la famille des Lauracées. Implanté à Madagascar depuis près de deux cent cinquante ans, il est considéré comme le remède à tous les maux du corps et de l'esprit par les Malgaches, qui ne se privent pas non plus de l'utiliser pour aromatiser le rhum. Depuis une vingtaine d'années, l'huile de ravintsara est devenue l'incontournable des trousseaux à pharmacie familiales grâce à sa composition dépourvue de camphre et riche en cinéoles – principe actif qui lui confère des vertus antivirales puissantes. Une alliée à garder avec soi tout l'hiver pour se préserver des maladies.

Par **Françoise Couic-Marinier**, docteur en pharmacie, cofondatrice du DU d'aromathérapie clinique



Camphrier de Chine,
Cinnamomum camphora

Ce que dit la science

- Des dizaines d'études ont montré l'action antivirale de l'huile essentielle de ravintsara, qui inhibe à la fois la formation et la réplication des acides nucléiques viraux (ADN et ARN).
- Des chercheurs ont constaté que l'huile essentielle de ravintsara protégeait la cellule du stress oxydatif en activant l'enzyme superoxyde dismutase, qui élimine les radicaux libres.

Conseils recueillis
par **Anne Peron**

Du ravintsara anti-grippal

Anti-infectieuse exceptionnelle, l'huile essentielle de ravintsara est un véritable coupe-tout. Elle agit aussi bien sur les virus que sur le stress oxydatif, ou encore sur les bactéries (infections respiratoires). De par sa forte teneur en 1,8 cinéole, elle est toutefois déconseillée aux enfants de moins de trois ans ainsi qu'aux femmes enceintes et allaitantes.

Bien l'utiliser

- Dès les premiers frissons, appliquer quelques gouttes sur les poignets ou la voûte plantaire, cinq fois par jour.
- Pour la grippe, 2 gouttes sur un comprimé neutre, trois fois par jour. Y associer éventuellement l'HE d'arbre à thé (1 goutte de

chaque, trois fois par jour sur un comprimé neutre) pour renforcer l'efficacité antivirale. En usage externe, on l'utilise en diffusion (quelques gouttes), ou en friction sur les poignets (3 gouttes).

- Pour éliminer un bouton de fièvre, 1 goutte dès les premiers picotements (si vous n'avez pas d'HE de niaouli).
- Dans le cas d'un herpès ou d'un zona, 1 à 2 gouttes diluées sur la zone concernée (éviter la zone oculaire), cinq fois par jour.

Du camphrier anti-infectieux

Lorsque ce même camphrier pousse au Vietnam ou au Japon, il donne cette fois l'huile essentielle de camphrier. À l'inverse de l'huile de ravintsara (issue de la plante malgache), celle de camphrier est riche en camphre, une cétone

aromatique qui fait d'elle une puissante huile anti-infectieuse pouvant s'avérer neurotoxique. On la déconseille aux jeunes enfants et aux femmes enceintes et allaitantes.

Bien l'utiliser

- Pour dégager les voies respiratoires, mélanger deux à trois gouttes de camphrier avec une huile végétale d'arnica puis masser sur le dos et le thorax.

Attention Ne pas confondre le ravintsara avec le ravensara (*Ravensara aromatica* ou *Ravensara anisata*). Cette dernière plante provient aussi de Madagascar, mais sa composition chimique est toute autre. Antivirale certes, mais plus apaisante et relaxante que le ravintsara, elle répond à des indications thérapeutiques très différentes.

et aussi

Du bois de Hô immunostimulant

Le même camphrier, cette fois situé en Chine (son origine), produit une HE aux propriétés encore différentes de celle de ravintsara. Il s'agit de l'huile essentielle de bois de Hô (*Cinnamomum camphora*, ct linalol). Régénératrice et

purifiante, elle est aussi riche en linalol. C'est donc une excellente anti-infectieuse et immunostimulante, utile pour lutter contre le rhume, la bronchite et la grippe. Plus douce, elle est adaptée aux jeunes enfants.

Bien l'utiliser

- En cas de rhume, diffuser quelques gouttes à l'aide d'un diffuseur sec, humide ou à air pulsé.
- Pour soulager une bronchite, prendre 1 à 2 gouttes sur une boulette de mie de pain ou autre support, trois fois par jour pendant cinq jours. Renouveler le traitement si nécessaire après une fenêtre thérapeutique de deux jours.