

Sensualité, détente: quel ylang-ylang?

Ce sont les parfumeurs qui se sont entichés les premiers de cette huile essentielle qui nous vient de Mayotte, des Comores et de Madagascar. «Amour!» semble-t-elle nous susurrer au creux de l'oreille. La fragrance de l'huile essentielle d'ylang-ylang (*Cananga odorata*) fait l'unanimité en raison de la sensualité qu'elle dégage. Cette chaude volupté empreinte d'exotisme invite à se relaxer en profondeur et à céder à un abandon langoureux. Cette odeur sera toutefois plus ou moins suave selon la durée de la distillation. Celle-ci étant très longue, elle se fait par fractions, ce qui permet d'obtenir des huiles fort différentes. Découvrons celles qui garantissent un effet aphrodisiaque prononcé et celles que l'on utilisera plutôt pour leurs propriétés hypotensives ou antispasmodiques.

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



L'ylang-ylang extra: extrêmement aphrodisiaque

Cette qualité d'huile essentielle (HE) s'obtient après 2 à 4 heures de distillation. Son pouvoir aphrodisiaque agit à la manière des phéromones, ces hormones de la séduction que le corps envoie comme signal à un partenaire. Son parfum chaud et enveloppant a été testé au Centre d'assistance médicale à la procréation de Clamart auprès de couples infertiles, et elle aurait facilité la conception ! Le qualificatif «extra» doit figurer sur le flacon.

Bien l'utiliser

- En diffusion dans une chambre, 15 minutes suffisent. On peut ajouter de l'HE d'orange douce pour atténuer le côté chaud de l'ylang-ylang.
- En massage sensuel : dans une huile végétale (noyau d'abricot par exemple) mettre 5% d'ylang-ylang à laquelle vous pouvez ajouter 2 à 3% d'HE d'orange douce, pour équilibrer la fragrance.

L'ylang-ylang 3^e distillation: contre les douleurs

Cette qualité d'ylang-ylang se prélève quand on approche de la fin de la distillation. Son parfum plus terne est moins enivrant. Vous sentirez

et aussi

L'ylang-ylang extra supérieur, parfumeurs only

Elle provient des deux premières heures de distillation, moment où la fragrance est la plus proche de celle de la fleur, capiteuse sans être entêtante. Depuis les années 1930, de grandes marques de parfums se sont appropriées cette qualité d'huile essentielle. D'un prix élevé, elle n'est pas utilisée en aromathérapie.

vite la différence et comprendrez pourquoi on la réserve à d'autres usages. Contenant plus de bêta-caryophyllènes, elle présente des propriétés antispasmodiques à mettre à profit lors de règles douloureuses, mais aussi de douleurs neuropathiques. À noter qu'elle ne contient aucune molécule mimant l'action des hormones, ce qui la rend très facile d'usage.

Bien l'utiliser

En massage du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, avec un mélange dosé à 5% d'ylang-ylang, 3% de mandarine et 2% d'estragon dans une huile végétale de macadamia. Masser trois fois par jour et compléter par une bouillotte.

L'ylang-ylang en totum: plutôt hypotensif

C'est l'huile essentielle que l'on obtient après une distillation complète (nommée aussi HE d'ylang-ylang complète). Son odeur est moins sophistiquée, mais favorise aussi l'abandon sensuel en calmant l'agitation mentale. Je la conseille aussi aux personnes souffrant de tachycardie et d'hypertension. On la trouve à un prix plus raisonnable que l'extra.

Bien l'utiliser

- Mettre 1 ou 2 gouttes au creux de la main avec un peu d'huile végétale, laisser réchauffer et masser le plexus solaire. La mise en place d'un exercice de cohérence cardiaque en complément permet de résoudre bon nombre de cas d'hypertension et de tachycardie. Ne pas dépasser la posologie au risque d'être confronté à une chute de tension. L'effet olfactif seul peut être intéressant, à faire plusieurs fois par jour.
- Sur les cheveux, elle a un bel effet volume et favorise la repousse, y compris pour les cheveux crépus. Dans 100 ml de shampoing, ajouter 25 gouttes d'ylang-ylang ou 15 gouttes d'ylang-ylang et 10 gouttes de gingembre.

Parfum et exotisme

- L'ylang-ylang a été découvert vers 1740 en Malaisie par le botaniste français Pierre Poivre. La première distillation de ses fleurs a été réalisée à Manille (Philippines) vers 1860, par un marin du nom d'Albert Schwenger qui, séduit par l'odeur des fleurs,

aurait parcouru la campagne avec un alambic pour en distiller. La plante sera mise en culture par les planteurs des possessions françaises de l'océan Indien pour le compte des parfumeurs français.

À savoir Au total, la distillation permet d'obtenir 6 fractions d'huiles essentielles, ayant chacune une destination privilégiée. Les fractions que nous n'avons pas évoquées sont destinées en général à élaborer des produits d'hygiène (savons, lessives).

Conseils recueillis par Isabelle Saget