



# Les plantes alternatives aux baumes conventionnels

**Auteur :** Sabrina Pierron, rédactrice scientifique.

## **Contexte :**

- Identifier et connaître les huiles pouvant aider à traiter les insuffisances respiratoires légères
- Trouver une alternative plus naturelle et plus concentrée en molécules actives aux baumes respiratoires conventionnels
- Choisir une base aux propriétés optimales pour la création d'un baume respiratoire naturel facile à appliquer sur la peau et respectueux de l'épiderme.

## **Problématique :**

- Comment créer une alternative naturelle aux baumes respiratoires conventionnels ?
- Quels ingrédients choisir et comment prouver leur efficacité ?
- Avec quelle base créer le baume ?
- Comment le réaliser et l'utiliser ?

## **Focus sur les huiles qui aident à soulager les insuffisances respiratoires légères**

Les huiles essentielles respiratoires peuvent représenter de bonnes alliées naturelles pour lutter contre les bactéries et virus qui s'attaquent au système respiratoire. Idéalement utilisées dès les premiers signes de refroidissement, elles peuvent aider à mieux respirer, et à retrouver du confort en cas de congestion en facilitant l'évacuation du mucus.



## 1. L'huile de muscade

### Description botanique

L'huile essentielle de noix de muscade provient du fruit de l'arbre muscadier *Myristica Fragrans*, originaire d'Indonésie. Mesurant jusqu'à 20 m de haut, l'arbre pousse principalement sous un climat tropical en Indonésie, mais aussi au Sri Lanka ou aux Antilles.

Les feuilles du muscadier sont persistantes, longues de 10 à 12 cm et de forme allongée. En période de floraison, l'arbre produit de petites fleurs de couleur blanche à jaune pâle odorantes, qui produiront ensuite des fruits jaunes et charnus de taille moyenne une fois arrivés à maturité.

Les fruits se divisent en deux parties : d'une part, on y retrouve à l'intérieur la noix de muscade, et de l'autre l'écorce de la noix que l'on appelle le macis.

L'huile essentielle de noix de muscade est obtenue par distillation des noix de muscade. Elle contient du sabinène à 21 %, du 4-terpinéol à 14 % et de la myristicine à 13 %.(1)

### Propriétés et intérêts

L'huile de muscade possède de nombreuses propriétés.

D'une part, sa teneur en alpha-pinène lui confère des propriétés antiseptiques reconnues(2), complétée avec les autres types de monoterpènes que l'on y retrouve (sabinène, bêta pinène et gamma terpinène). L'huile de muscade sera ainsi préconisée pour contribuer à soutenir les défenses naturelles, mais aussi en tant qu'antiseptique aérien lorsqu'on l'emploie en diffusion. Elle sera aussi une bonne alliée pour aider à soulager les troubles respiratoires de type bronchite, mal de gorge et rhinopharyngite en favorisant l'évacuation du mucus(3).

Chez LS Trade, nous avons incorporé l'huile essentielle de noix de muscade dans notre huile de muscade, un support idéal à utiliser en massage. Les propriétés vasodilatatrices de l'huile essentielle contribuent à dilater les vaisseaux sanguins lorsque l'huile est appliquée en massage sur la peau le long des artères principales, permettant ainsi de retrouver du confort en cas de congestion respiratoire par exemple.

Les monoterpènes (composants biochimiques les plus fréquemment rencontrés dans les huiles essentielles) offrent également des bienfaits antidouleur(4). Cette action est possible grâce à l'inhibition des prostaglandines, responsables de la transmission de la sensation de douleur.

Employée en cuisine pour ses vertus aromatiques, la noix de muscade est aussi une bonne alliée pour contribuer à favoriser la digestion(5).



## 2. L'huile de bois d'Inde

### Description botanique

Plante aromatique originaire des îles du bassin caribéen, le *Pimenta racemosa* fait partie de la famille des Myrtacées. On utilise traditionnellement ses feuilles pour obtenir par distillation de l'huile essentielle de bois d'Inde, mais aussi ses baies.

Cette huile se retrouve beaucoup en parfumerie ainsi qu'en cosmétique : elle fait par exemple partie du bay-rhum, une lotion tonique et rhumatismale très réputée aux Caraïbes et notamment sur l'île de la Jamaïque. La littérature scientifique distingue deux types de variétés du genre *Pimenta* : le *Pimenta racemosa*, et le *Pimenta dioica*.

La composition biochimique de l'huile essentielle de bois d'Inde(6) se résume principalement à quatre types de molécules : des monoterpènes, des sesquiterpènes, des éthers phénoliques et des hydrocarbures monoterpéniques. Sa composition et son odeur dépend du chémotype : on distingue ainsi le bois d'Inde à odeur de girofle qui contient 73 % d'eugénol et de chavicol, le bois d'Inde à odeur d'anis (81 % d'estragole et de méthyl eugénol) et le bois d'Inde à odeur de citronnelle, qui contient quant à lui 72 % de néral et de géraniol.

### Propriétés et intérêts

Composée d'eugénol, l'huile essentielle de bois d'Inde possède des propriétés anti-infectieuses très puissantes(7). Elle contribue ainsi à lutter contre les bactéries, les virus et les champignons et aide à freiner la multiplication des agents pathogènes dans l'organisme.

Le myrcène, également présent dans la composition biochimique de cette huile, lui confère des vertus anti-inflammatoires remarquables(8), d'autant plus en présence de l'eugénol.

Vasodilatatrice périphérique et expectorante grâce à la présence de dérivés terpéniques(9), l'huile essentielle de bois d'Inde contribue comme l'huile essentielle de noix de muscade à favoriser la dilatation des alvéoles pulmonaires, ce qui en fait une bonne alliée pour retrouver du bien-être en cas de troubles touchant la sphère respiratoire.

L'huile de bois d'Inde LS Trade contient de l'huile essentielle de bois d'Inde, à utiliser en friction sur la poitrine, le haut du dos et du cou.

Également appelée huile essentielle de Bay Saint Thomas, l'huile de bois d'Inde possède de nombreuses autres vertus.

Elle pourra par exemple être utile en soutien contre les névralgies dorsales ou dentales par exemple, grâce à son action anti-inflammatoires. Ses propriétés cutanées ne sont également plus à prouver. On la conseille par exemple pour lutter contre certains troubles cutanés(10) comme le zona, l'herpès ou l'acné, mais aussi en soin capillaire pour limiter l'alopecie(11) et freiner l'apparition des pellicules.



### **3. L'huile de muscad'Inde**

Produite exclusivement par LS Trade, l'huile de muscad'Inde allie les propriétés de l'huile essentielle de muscade et de celle de bois d'Inde pour créer une puissante synergie.

Les vertus bronchodilatatrices de l'huile essentielle de bois d'Inde associées aux propriétés antitussives de l'huile essentielle de noix de muscade se combinent afin de créer un produit unique, destiné d'une part à apaiser les insuffisances respiratoires légères, et d'autre part à préparer le corps à l'effort physique.

Comme nos autres huiles, l'huile de muscad'Inde s'emploie en friction sur la peau, sur le thorax et le dos pour aider à retrouver du confort respiratoire, et directement sur les zones concernées dans le cas où elle est employée pour préparer l'effort physique ou contribuer à la récupération.

### **4. L'huile d'ojas**

Inspirée de la médecine ayurvédique, l'huile d'Ojas est produite sur l'île de la Dominique depuis près de 30 ans.

En ayurvéda, la santé du corps et de l'esprit est en effet régie par 3 principes :

- Agni : le feu digestif qui favorise une bonne digestion, et donc une absorption optimale de tous les nutriments contenus dans les aliments que nous mangeons et l'eau que nous buvons ;
- Ama : qui se caractérise par l'ensemble des déchets et des toxines qui s'accumulent dans le corps par l'alimentation, mais aussi l'environnement et le mode de vie ;
- Ojas : l'énergie de vie, qui apporte vitalité, sérénité et clarté d'esprit et qui aide à maintenir un système immunitaire sain. (12)

Formulée avec plus de 22 huiles essentielles sélectionnées pour leurs propriétés similaires et complémentaires, l'huile d'Ojas est une huile très polyvalente, utilisée pour aider à soulager de nombreux maux.

#### **Composition de l'huile d'Ojas :**

- Huiles anti-inflammatoires : huiles de sauge sclérée, Gaulthérie, Bois de Cèdre et Bourgeons de Cassis ;
- Huiles antalgiques : Huiles de Muscade et Gingembre ;
- Huiles anesthésiantes : Huiles de girofles et de feuilles de cannelle ;
- Huiles cicatrisantes et réparatrices : Huiles de Bois de Rose, géranium et Patchouli ;
- Autres huiles : huile de menthe poivrée, de Basilic Saint, de citronnelle, d'Eucalyptus et d'Ylang Ylang.



L'huile d'Ojas pourra être conseillée comme les autres huiles mentionnées ci-dessus pour contribuer à apaiser les insuffisances respiratoires légères et pour retrouver du confort en cas de congestion. En effet, les huiles essentielles de menthe poivrée(13) et d'eucalyptus(14) qu'elle contient ont fait l'objet de nombreuses études prouvant que ces deux huiles contribuent à dégager les bronches et à lutter contre l'état grippal, tout en limitant l'inflammation.

L'huile d'ojas pourra aussi être appliquée en massage le long de la trachée pour aider à soulager les cordes vocales dans le cas où la gêne n'est pas provoquée par une angine ou un autre type d'infection qui nécessite un traitement adapté.

Les propriétés vasodilatatrices de l'huile essentielle de noix de muscade contribuent quant à elles à favoriser l'ouverture des alvéoles pulmonaires, favorisant ainsi le bien-être respiratoire.

## **Le beurre de karité, la base idéale pour créer un baume naturel**

Le karité est un arbre originaire d'Afrique de l'Ouest et centrale. On le retrouve sous la dénomination botanique *Butyrospermum parkii*. L'arbre peut atteindre une hauteur de 15 mètres et commence à produire ses premiers fruits entre 15 et 20 ans.

Le fruit du karité est ovoïde, de type charnu et de couleur vert sombre. Chaque fruit renferme une noix dans laquelle sont extraites une à deux amandes, qui contiennent environ 50 % de leur poids total en matière grasse.

La récolte et la fabrication du beurre de karité se font de façon ancestrale, par les femmes organisées en communautés. Des procédés industriels sont apparus ces dernières années, altérant la qualité de certains beurres de karité vendus sur le marché.

Ingrédient de base en cosmétique, le beurre de karité est employé en Afrique depuis des décennies pour prendre soin de la peau, mais aussi des cheveux.

Sa texture "baume" qui fond au contact de la peau en fait une base idéale pour réaliser des produits de massage composés d'huiles végétales et d'huiles essentielles sélectionnées pour leurs propriétés.

Le beurre de karité est un soin conseillé pour hydrater et nourrir la peau et la fibre capillaire. Il contient en effet des acides gras : 40 à 45 % d'acide oléique, 5 à 7 % d'acide linoléique, ainsi que 35 à 45 % d'acide stéarique et 2 à 5 % d'acide palmitique. Sa graine aurait également des propriétés décongestionnantes. (15)

On y retrouve également des vitamines A et E, des phytostérols ainsi que des alcools terpéniques. (16)

En usage cutané, le beurre de karité offre de nombreuses propriétés : émollient, antioxydant, hydratant, nourrissant, mais aussi cicatrisant, adoucissant, anti-inflammatoire et apaisant.

Si vous ne savez pas où trouver du beurre de karité de qualité, LS Trade vous propose de découvrir sa gamme de 4 beurres de karité enrichis en poudre de curcuma, en graines de moringa, de roucou ou encore nature, idéal pour la fabrication de baumes de massage.



## Réalisation du baume et utilisation

Pour réaliser un baume respiratoire naturel, vous aurez besoin de beurre de karité, et d'une ou plusieurs huiles de votre choix parmi celles mentionnées ci-dessus.

La fabrication du baume est assez simple puisqu'il ne suffit que de faire fondre le beurre de karité au bain-marie, avant d'y ajouter à température ambiante les huiles respiratoires. En refroidissant, le beurre de karité va se solidifier, formant un baume qui pourra ensuite être appliqué directement sur la peau.

## Conclusion

La Nature regorge de plantes et d'actifs aux propriétés exceptionnelles. Pour lutter contre les insuffisances respiratoires légères, les huiles de noix de muscade, de bois d'Inde, l'huile d'Ojas ainsi que l'huile de muscad'Inde développée par LS Trade aident à retrouver du confort respiratoire, et à soulager la congestion lorsqu'elles sont employées en massage sur le thorax, le dos et les cordes vocales. Dans cette optique, la réalisation d'un baume respiratoire naturel pourra être envisagée afin de faciliter l'application et la pénétration de ces principes actifs, tout en contribuant au soin de la peau avec le beurre de karité employé comme base.

## Bibliographie :

- 1) KM Maya, T John Zachariah & B Krishnamoorthy (2004). Chemical composition of essential oil of nutmeg (*Myristica fragrans* Houtt.) *Journal of Spices and Aromatic Crops* Vol. 13( 2) : 135 - 139
- 2) Ana Cristina Rivas da Silva, Paula Monteiro Lopes 1, Mariana Maria Barros de Azevedo ,Danielle Cristina Machado Costa, Celuta Sales Alviano and Daniela Sales Alviano (2012). Biological Activities of  $\alpha$ -Pinene and  $\beta$ -Pinene Enantiomers. *Molecules* 2012, 17(6), 6305-6316;
- 3) Eldon M. Boyd, MD ; Patricia Sheppard (1970). Nutmeg Oil and Camphene as Inhaled Expectorants. *Arch Otolaryngol.* 1970;92(4):372-378.  
doi:10.1001/archotol.1970.04310040060011
- 4) Adriana G. Guimarães, Jullyana S. S. Quintans ,Lucindo J. Quintans-Júnior (2012). Monoterpenes with Analgesic Activity—A Systematic Review. *Phytotherapy Research.* Volume 27, Issue 1, pages 1-15.
- 5) Iona Baker, Magali Chohan & Elizabeth I. Opara (2013). Impact of Cooking and Digestion, In Vitro, on the Antioxidant Capacity and Anti-Inflammatory Activity of Cinnamon, Clove and Nutmeg. *Plant Foods for Human Nutrition* volume 68, pages 364-369 (2013)
- 6) Guy Alain Alitonou, Jean-Pierre Noudogbessi, Philippe Sessou, Aretas Tonouhewa, Félicien Avlessi, Chantal Menut, Dominique C. K. Sohounhloue (2012). Chemical



- composition and biological activities of essential oils of *Pimenta racemosa* (Mill.) *International Journal of Biosciences (IJB)* Vol. 2, No. 9, p. 1-12, 2012.
- 7) M.T. Saenz, M.P. Tornos, A. Alvarez, M.A. Fernandez, M.D. García, Antibacterial activity of essential oils of *Pimenta racemosa* var. *terebinthina* and *Pimenta racemosa* var. *grisea*, *Fitoterapia*, Volume 75, Issue 6, 2004, Pages 599-602.
  - 8) M.D. García, M.A. Fernández, A. Alvarez, M.T. Saenz, Antinociceptive and anti-inflammatory effect of the aqueous extract from leaves of *Pimenta racemosa* var. *ozua* (Mirtaceae), *Journal of Ethnopharmacology*, Volume 91, Issue 1, 2004, Pages 69-73.
  - 9) Seiichiro Nishida, Hiroyasu Satoh, Comparative vasodilating actions among terpenoids and flavonoids contained in *Ginkgo biloba* extract, *Clinica Chimica Acta*, Volume 339, Issues 1-2, 2004, Pages 129-133.
  - 10) Erich Schmidt, Leopold Jirovetz, Katrin Wlcek, Gerhard Buchbauer, Velizar Gochev, Tania Girova, Albena Stoyanova & Margit Geissler (2007) Antifungal Activity of Eugenol and Various Eugenol-Containing Essential Oils against 38 Clinical Isolates of *Candida albicans*, *Journal of Essential Oil Bearing Plants*, 10:5, 421-429, DOI: 10.1080/0972060X.2007.10643575
  - 11) John J. Janowiak and Carson Ham (2004). A Practitioner 's Guide to Hair Loss: Part 2—Diet, Supplements, Vitamins, Minerals, Aromatherapy, and Psychosocial Aspects. *Alternative and Complementary Therapies* Vol. 10, No. 4.
  - 12) Dr. Sarita Nayak, Dr. Shilpa M. Gabhane, Dr. Radha Andhare, Dr. Madhulika Tiwari, Dr. Sarju Zilate Dr. Sarju Zilate (2021). A Critical Review Of Ojas: An Ayurveda Immunity Booster. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, Volume 8, Issue 1, Pages 229-234.
  - 13) Shah, Punit P, Mello, P M D (2004), A review of medicinal uses and pharmacological effects of *Mentha piperita*. *Indian Journal of Natural Products and Resources (IJNPR)*, Aug 2004 Pages 214-221.
  - 14) Trivedi N A, Hotchandani S C. A study of the antimicrobial activity of oil of *Eucalyptus*. *Indian J Pharmacol* 2004;36:93-4 Research letter, 2004, Issue 2, Pages 93-94.
  - 15) A Tella (1979). Preliminary studies on nasal decongestant activity from the seed of the shea butter tree, *Butyrospermum parkii*. *British Journal of Clinical Pharmacology* Volume 7, Issue 5, pages 495-497.
  - 16) K.O. Boadu 1, M.A. Anang, S.K. Kyei, Chemical characterization of shea butter oil soap (*Butyrospermum parkii* G. Don) *International Journal of Development and Sustainability*, Volume 6 Number 10 (2017): Pages 1282-1292.