



aromathérapie

Le niaouli : une huile vraiment... essentielle !

Le niaouli fait partie du top 10 des huiles essentielles du bien-être à toujours garder à portée de main. Polyvalente, elle est à la fois tonique, anti-infectieuse, circulatoire et renforce les défenses immunitaires.

L'utilisation des huiles essentielles du bien-être nécessite une bonne connaissance des produits utilisés et une exigence au niveau des critères de qualité :

- le binôme latin de la plante constitue sa carte d'identité : pour le niaouli, genre (*Melaleuca*) et caractéristique visuelle (*quiquenervia*), le chémotype (type chimique) lorsqu'il existe (ce qui est le cas pour le niaouli) ;
- leur pays de provenance ;
- la partie distillée et le mode d'extraction ;
- l'existence d'un écolabel officiel préservant à la fois la nature, les consommateurs et les producteurs.

Un peu de botanique

Le nom latin du niaouli est *Melaleuca quiquenervia viridiflora* (Cav.) S.T. Blake. Il fait partie de la grande famille des myrtacées. Cette famille compte 3 000 espèces répandues dans les régions chaudes et tempérées du monde. Elles possèdent toutes des propriétés énergisantes, tonifiantes et anti-infectieuses.

Cet arbuste de 15 à 20 mètres de haut est originaire de l'océan Indien.

On le trouve à l'état sauvage dans les savanes de Nouvelle-Calédonie et sur la côte orientale de l'Australie. Il a été acclimaté à la fin du XIX^e siècle, comme essence de reboisement, dans les zones marécageuses de Madagascar et de Floride.

Ses feuilles persistantes, de couleur vert foncé, effilées, présentent 5 nervures longitudinales, caractéristiques de l'espèce. Elles exhalent une fragrance pénétrante eucalyptée.

Les fleurs, nombreuses, de couleur blanc crème à jaune, sont de faux épis disposés en inflorescences terminales mellifères.

L'écorce du tronc s'exfolie en plaques (« peau »), ce qui lui vaut le nom de *paper bark* en Australie (écorce de papier).

Un peu d'histoire

En Nouvelle-Calédonie, les feuilles écrasées de niaouli (nom local : *yauli*) étaient utilisées traditionnellement pour les soins des blessures et infections cutanées. Depuis 1850, elles sont



L'huile essentielle de niaouli est tirée de ses feuilles, de couleur vert foncé, effilées, qui exhalent une fragrance pénétrante eucalyptée.

distillées pour la fabrication du goménol, du nom de la localité, Gomen, où elle fut produite pour un usage pharmaceutique. Il s'agit de l'huile essentielle de niaouli, partiellement déterpénée, utilisée dans des préparations galéniques destinées à traiter les problèmes ORL.

Parties utilisées

Les feuilles, qui sont récoltées par cueillette. Distillées à la vapeur d'eau, elles fournissent de 0,7 à 2 % d'huile essentielle.

Principaux composants

L'huile essentielle complète contient plus de 100 constituants dont la proportion diffère selon les pays et les variations génétiques, constituant ce que l'on appelle les types chimiques (chénotypes) qu'il est important de connaître au moment de l'achat, car les différences sont importantes tant au niveau de l'odeur que des propriétés et indications.

Les constituants les plus importants sont l'eucalyptol, ou 1,8 cinéole (de 38 à 48 %), l'alpha-terpinéol (de 9 à 14 %), le viridiflorol (de 6 à 15 %), des monoterpènes tels que limonène, alpha et bêta-pinène qui sont éliminés dans l'huile essentielle purifiée de goménol.

Il existe plusieurs chémotypes répertoriés disponibles sur le marché : *Melaleuca quiquenervia* à cinéole (eucalyptol), *Melaleuca*

quiquenervia à viridiflorol, *Melaleuca quiquenervia* à trans-nerolidol.

Propriétés et principales indications

Le niaouli est une huile essentielle indispensable aussi bien en prévention des petits bobos de la vie quotidienne qu'en raison de son innocuité (sauf contre-indications), de sa très grande souplesse d'utilisation, de sa polyvalence d'action et de son efficacité.

Une action générale tonifiante, énergisante

Son action générale est plutôt tonifiante de par ses composants majoritaires : elle apporte de l'énergie, stimule les défenses naturelles, équilibre le système nerveux végétatif en rechargeant le système sympathique.

Un puissant antiseptique non agressif

Son action antiseptique générale et sa souplesse d'utilisation la placent en première ligne dans la défense contre les infections saisonnières et chroniques. Elle se remarque également par son action bactéricide (staphylocoques, colibacilles), antivirale (grippe, hépatite, herpès, zona) et antimycosique.

Une alliée de la circulation veineuse

Décongestionnant de la circulation veineuse, elle est indiquée dans le traitement local des varices, jambes lourdes, hémorroïdes (en association avec cyprès et lentisque), et de l'artériosclérose, seule ou en association avec les huiles essentielles de cyprès, genévrier de Virginie, lentisque pistachier, patchouli...

Une amie de la peau

L'huile essentielle de niaouli est un cicatrisant et protecteur de la peau. Elle exerce également une action radioprotectrice, en onctions sur les zones traitées par radiothérapie.

Une action hormonale

Son action *œstrogen-like*, indiquée dans l'aménorrhée et la préménopause, contre-indique son utilisation dans les mastoses et cancers hormonodépendants du sein, des ovaires et de l'utérus. Elle sera remplacée dans ces cas par de l'huile essentielle de tea tree, ou arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*).

Voie respiratoire

C'est une huile essentielle préventive majeure, à utiliser aux premiers signes de rhume ou de sinusite.

Vous pouvez l'employer pure en alternant avec une autre huile essentielle décongestionnante et vasoconstrictrice comme l'huile essentielle de menthe poivrée, de menthe des champs ou du menthol cristallisé.

En pratique, vous pouvez procéder de plusieurs manières :

- Inhalation directe au flacon

Approchez le flacon ouvert à 1 cm de vos narines : respirez lentement et profondément, en dilatant les narines.

2 ou 3 respirations suffisent en général ; à répéter régulièrement. Si vous avez une narine bouchée, procédez narine après narine en obstruant l'autre narine avec le pouce. Avantage : vous ne risquez pas de surdosage, la quantité d'huile essentielle inhalée à chaque inspiration étant infinitésimale.

- Inhalateur à eau chaude

C'est l'inhalateur le plus écologique. Versez de l'eau très chaude dans le bol et ensuite de 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. Vous associez ainsi l'action synergique antiseptique de l'huile essentielle et de la vapeur chaude. Pour décongestionner un nez bouché, ajouter 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée ou de menthe des champs.

- L'inhalateur électrique ou microdiffuseur

Ce système produit une nébulisation d'huiles essentielles formée de microgouttelettes. Ne pas dépasser 5 minutes d'aérosol. A renouveler 2 ou 3 fois par jour si nécessaire. Vous pouvez soit utiliser uniquement de l'huile essentielle de niaouli, soit l'associer à d'autres huiles essentielles synergiques.

Voie cutanée

Les onctions cutanées constituent une façon très efficace d'utiliser les huiles essentielles non agressives (non dermocaustiques) : très douce, l'huile essentielle de niaouli peut être employée pure sans inconvénient. Néanmoins, si vous avez la peau sensible, il est conseillé de la diluer dans de l'huile végétale telle que colza, pépins de raisins ou toute autre huile alimentaire ou cosmétique de qualité bio.

Formule antigrippe et bronchite : onctions aromatiques des avant-bras, poitrine, dos avec le mélange suivant : 40 % huile essentielle de niaouli + 40 % huile essentielle d'*Eucalyptus radiata* + 20 % d'huile essentielle de pin



L'inhalateur à l'eau chaude est le plus écologique. Versez de l'eau très chaude dans le bol et ensuite de 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de niaouli.

sylvestre ou d'épinette noire, pures ou diluées à 50 % dans de l'huile végétale.

Formule contre le rhume et la sinusite : onctions d'huile essentielle pure ou diluée à 50 % dans de l'huile végétale le long du cou, à associer aux aérosols. Respirer directement l'huile essentielle au flacon (inhalation sèche) ou la formule d'aérosol : 49 % niaouli + 49 % *Eucalyptus radiata* + 2 % menthe poivrée.

Prévention des effets cutanés de la radiothérapie : cette application doit être faite en accord avec le médecin.

Technique : appliquer 1 heure avant l'irradiation de l'huile essentielle pure sur les zones irradiées. Bien faire pénétrer. Se laver ensuite au savon doux afin d'éliminer le surplus et minimiser l'odeur, pas toujours appréciée par les tiers.

Après la radiothérapie, appliquer un mélange d'huile essentielle de colza bio (50 %) et d'huile essentielle de niaouli (50 %) sur la zone irradiée. Utiliser le chémotype à cinéole ou de l'huile essentielle de tea tree (*Melaleuca alternifolia*) en cas de cancer hormonodépendant.

Pour renforcer les défenses immunitaires : onctions avec 20 gouttes d'huile essentielle de niaouli + 20 gouttes d'huile essentielle d'épinette noire ou de pin sylvestre.

Peau : soins des petites blessures en mélange avec de l'huile essentielle de lavande et d'huile de rose musquée ou d'huile végétale aromatique de calophylle inophylle.

Herpès, zona : appliquer de l'huile essentielle pure ou diluée à 50 % dans de l'huile végétale dès les premiers signes avec un gant ou un coton pour éviter la contamination.

Varices : à intégrer à des formules d'huiles à visée circulatoire avec par exemple : 50 % huile essentielle de niaouli + 49 % huile essentielle de *Cupressus* ou de *Juniperus virginiana* + 1 % menthe poivrée.

En balnéothérapie

Une bonne façon d'associer les bienfaits du bain à ceux de l'aromathérapie. Principe : ajouter de 6 à 20 gouttes d'huile essentielle de niaouli à un produit pour le bain au moment d'entrer dans l'eau.

Température variable selon l'effet souhaité (tiède, chaude ou hyperthermique).

Durée : de 10 à 20 minutes.

Précaution : laisser la température baisser à 37 °C avant de sortir du bain afin d'éviter un choc thermique et un malaise.

Précautions, contre-indications

L'huile essentielle pure de niaouli peut irriter les peaux et les muqueuses sensibles.

En raison de son effet *œstrogen-like*, son usage est contre-indiqué chez la femme enceinte et les jeunes enfants ainsi que dans les mastoses et cancers hormonodépendants (sein, ovaires, utérus).

Dans votre trousse de voyage !

L'huile essentielle de niaouli doit entrer dans votre trousse de voyage au même titre que l'huile essentielle de menthe poivrée, de gaulthérie, de lavande ou de lavandin super, de mandarine et de bois de rose. Elle vous permettra de résoudre bien des problèmes de santé de la vie quotidienne ■



> Guy Roulier.

Praticien de santé durable, ostéopathe D.O. (ex-masseur-kinesithérapeute D.E.), conseil en phyto-aromathérapie (D.U. UFR Paris 13), conférencier, formateur et auteur de livres santé aux éd. Dangles et Pocket, et de livres numériques dans la collection « Les Cahiers de la santé durable ».

> Site :

www.naturemania.fr

Livres de l'auteur

- Les huiles essentielles pour votre santé – Guide pratique d'aromathérapie et aromachologie, éd. Dangles et Pocket.
- Les huiles essentielles anti-stress, édition numérique disponible sur www.naturemania.fr.