



MONOGRAPHIE HUILE ESSENTIELLE

Artemisia dracunculus



Désignations vernaculaires

Estragon français,
Armoise âcre, Herbe aux dragons,
Dragonne, Serpentine

Désignation anglaise

Tarragon

Partie extraite

Parties aériennes fleuries

Origines courantes

Asie centrale



Classification botanique

- Règne : plantae
- Division : spermatophita
- Classe : angiospermae
- Ordre : asterales
- Famille : asteraceae
- Genre : artemisia

Habitat et description botanique

L'Estragon est une plante herbacée vivace qui s'apparente à un petit arbuste. Les tiges sont ramifiées et peuvent atteindre plus d'un mètre de hauteur. Les feuilles de l'Estragon sont vertes, longues, fines et élancées. Les fleurs de petites tailles se présentent sous forme de capitules jaune-vert, regroupées en légères panicules. Leur parfum est fraîchement anisé. L'éclosion des fleurs a lieu au début de l'été.

L'Estragon est une plante originaire de Sibérie mais elle est peu résistante aux hivers très froids. Elle préfère la chaleur et l'exposition directe au soleil.



Mythologie / histoire / anecdotes et vertus traditionnelles

Selon la théorie des signatures, que Dioscoride fut l'un des premiers à véhiculer au 1er siècle avant J-C, les racines de l'Estragon auraient le pouvoir de soigner les morsures de serpents mais aussi celles d'autres animaux venimeux, car la plante aurait la forme d'un serpent qui ondule ou d'un dragon marin, une créature très présente dans la mythologie de l'époque. En effet, la théorie des signatures est fondée sur le principe que l'efficacité d'un traitement dépend de l'analogie des plantes avec les organes malades. L'Estragon est une armoise (*Artemisia*) dont la dénomination de l'espèce (*dracunculus*) signifie "petit dragon".

Son nom, *Artemisia*, proviendrait de la déesse Artemis, déesse de la chasse, associée à la lune et aux animaux vivant dans la nature. Artémis serait la protectrice des femmes enceintes, mais aussi celle qui accompagne le cycle des femmes.

Méthode d'obtention de l'extrait

Distillation par entraînement à la vapeur d'eau.

Constituants biochimiques

- Phénols-méthyl-éthers (~70%): chavicol méthyl-éther (ou méthylchavicol ou estragole)
- Monoterpènes (~23%): Z-béta-ocimène, E-béta-ocimène, limonène, alpha-pinène
- Autres constituants biochimiques : coumarines (traces)



Propriétés organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : incolore à jaune verdâtre

Densité à 20°C

0, 910 à 0, 950

Point éclair

70°C

Rotation optique à 20°C

0° à +10°

Indice de réfraction à 20°C

1, 505 à 1, 520

Notes olfactives / parfumerie

Note de cœur, herbacée et anisée

Voies de prédilection

- Orale ++
- Cutanée +++
- Diffusion +
- Olfaction ++

Propriétés scientifiques

- Antispasmodique neuromusculaire puissante, action particulière contre le hoquet, spasmes hépto-biliares +++
- Tonique digestive : stomachique, apéritive, carminative +++
- Anti-inflammatoire +++
- Antiallergique ++
- Antiparasitaire intestinale, antifermentaire ++
- Dystonie neurovégétative : nervosité, spasmodie ++
- Tonique mentale +

Propriétés énergétiques

- Agit sur le plexus solaire et aide à en éliminer les tensions, les colères et les rancœurs
- Équilibre l'énergie psychique, aide à surmonter les chocs
- Aide à se défaire de la confusion mentale





Indications traditionnelles

- Aérophagies, digestion lente, dyspepsie, gastrites et colites, ballonnements, flatulences, éructations +++
- Mal des transports +++
- Crampes et contractures musculaires, spasmes musculaires du ventre +++
- Dysménorrhées, spasmes gynécologiques +++
- Toux spastiques, hoquet
- Asthme allergique ++
- Spasmophilie ++

Conseils d'utilisation / Posologie courante

- Mal des transports, vomissements, nausées, allergies, spasmophilie, cystite, problèmes de digestion, colites, bronchite et rhinite : voie orale diluée dans une cuillère de miel ou une huile végétale
- Fermentation des aliments, accumulation de gaz dans les intestins, digestion lente : voie orale diluée dans une cuillère de miel ou une huile végétale à prendre avant les repas
- Inflammations cutanées, eczéma, urticaire : onctions locales diluée dans une huile végétale
- Règles douloureuses et douleurs prémenstruelles : onctions sur le bas-ventre diluée dans une huile végétale
- Angoisse, anxiété, manque de concentration, tensions psychiques et physiques, fatigue intellectuelle, stress, surmenage : en olfaction ou en diffusion
- Plexus solaire bloqué : appliquer une légère trace sous le nez avant le coucher ou en bain (5 gouttes mélangées au savon)

Précautions d'emploi / Contre-indications

- Précautions d'emploi générales : respecter les doses physiologiques.
- Précautions d'emploi spécifiques :

ATTENTION :

- D'après la recommandation européenne, la dose journalière est de 40 mg par jour de méthylchavicol (admissible par voie orale pour un adulte), ce qui correspond à 1 goutte par 24 heure d'huile essentielle d'Estragon.
- La voie orale est à limiter. Cet emploi doit être restreint à une période de 24 à 72H en raison du potentiel hépatocarcinogène de cette HE, qui est de 1 à 2g HE / kg (néanmoins rarement atteint sauf cas de gros surdosage).
- La voie cutanée diluée est à privilégier, mais sur une période de 8 à 10 jours.
- Cette huile essentielle est irritante pure sur la peau. Il est indispensable de la diluer dans une huile végétale pour toute application cutanée.
- A utiliser avec précaution en cas de traitements anti-coagulants ou de troubles de la coagulation en raison de son possible effet anti-coagulant.
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante.

Cosmétique

Aucune référence trouvée.

Cuisine

- Peut être employée en cuisine dans les sauces, les plats cuisinés, pour parfumer une huile végétale à raison d'une goutte



Intérieur

- Peut être utilisée en diffusion associée à d'autres HE pour soulager les tensions psychiques ainsi que la fatigue intellectuelle

En savoir plus

Il faut 1,5 à 2 kg de plantes fleuries pour 10 ml d'huile essentielle d'Estragon.

Pour beaucoup d'utilisations, notamment concernant l'aspect antispasmodique, on peut remplacer l'huile essentielle d'Estragon par celle de Basilic tropical. Leurs compositions biochimiques sont similaires.

À retenir

Cette huile est connue pour ses propriétés antivirales, antispasmodiques et anti-allergiques, par friction et en diffusion atmosphérique. Elle est réputée efficace contre le hoquet. Sa senteur anisée caractéristique est très agréable mais peut déplaire à certaines personnes. Elle doit être employée sur de courtes durées et doit être diluée dans une huile végétale.

Références / Bibliographie

L'aromathérapie exactement-P. Franchomme, R. Jollois, D. Pénéol- Editions Roger Jollois

Aromathérapie corps et âme-André Bitsas-Editions Amyris

Ma bible des huiles essentielles-Danièle Festy-Editions Leduc

L'aromathérapie-Dominique Baudoux-Editions Amyris

L'aromathérapie énergétique-Lydia Bosson-Editions Amyris

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale, Michel Faucon, Éditions Sang de la Terre



Page 6 sur 6 - Monographie Artemisia dracunculus - version 200515

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com