

***Hyssopus officinalis* L.  
var. *decumbens* Car. et Saint-La.**  
Hysope officinale var. décombante  
(som. fl.) Lamiacées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes (< 20 %) :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes (3,66 et 2,78 %), camphène (2,48 %), myrcène (2,07 %), limonène (5 %) ;
- Sesquiterpènes (< 8 %) :  $\alpha$ -copaène (0,03 %),  $\gamma$ -bourbonène (0,47 %),  $\beta$ -caryophyllène ;
- Monoterpénols (< 3 %) : linalol (1,83 %), isobornéol (0,44 %) ;
- Sesquiterpénols : spathulénol ;
- Esters terp. (< 2 %) : acétates de linalyle (1,2 %), de lavandulyle (0,14 %), de géranyle (0,06 %) ;
- Oxydes (env. 60 %) : 1,8-cinéole (1,9 %), cis-linalol oxyde (0,46 %), **trans-linalol oxyde (56,83 %)** ;
- Cétones terp. (< 1 %) : camphre (0,93 %).

#### Propriétés :

- Positivante puis négativante ;
- Anticatarrhale, expectorante, anti-asthmatisque (non antiallergique) ;
- Anti-inflammatoire ;
- Anti-infectieuse, viricide +, bactéricide à spectre d'action étroit (activité faible à moyenne sur strep. D, strep. F et strep.  $\alpha$ -hém. non groupables ; activité certaine sur *Neisseria* et *Corynebacterium* d'origine nasale et oropharyngée), fongicide (action tout (rare) ou rien sur *Candida albicans*, *tropicalis* et *Kruzei*), parasiticide + ;
- Tonique et stimulante : sympathico-tonique (action au niveau du système nerveux sympathique et du plexus solaire).

#### Indications (VT ++++) :

- Rhinopharyngite, sinusite, bronchite, bronchiolite du nourrisson, bronchite asthmatiforme, asthme inflammatoire (lié aux radicaux libres), asthme sécrétoire (d'origine hépatique et nutritionnelle, à tendance héréditaire) à l'exclu-

- sion de l'asthme allergique pur ;
- Cystites ;
- Dépression nerveuse +, angoisse, oppression ;
- Petite insuffisance et congestion hépatiques, hépatites, paresse intestinale, parasitose (lamblia).

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

***Hyssopus officinalis* L.  
ssp. *officinalis***  
Hysope officinale ssp. officinale (som. fl.)  
Lamiacées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes (25-30 %) : (-)- $\beta$ -pinène (15,2-22,87 %) ;
- Sesquiterpènes (12 %) :  $\beta$ -caryophyllène (2,91-3,21 %), germacrène D (0,75 %) ;
- Sesquiterpénols (5-10 %) : nérolidol (1,37 %), spathulénol ;
- Phénols méthyl-éthers (4 %) : myrténol méthyléther (2,72 %), chavicol méthyl-éthers (0,8 %) ;
- Monoterpénones (45-58 %) :  $\alpha$ - et  $\beta$ -thujones (tr. et 0,12 %), camphre, (-)-pinocamphone (11,85-12,18 %), **isopinocamphone (31,67-32,57 %)**, (subchématype possible : pinocamphone 53 %, isopinocamphone 5 %).

#### Propriétés :

- Négativante ;
- Anticatarrhale +, mucolytique, lipolytique, décongestionnante ;
- Antiasthmatique (diminution de l'irritation des muqueuses bronchiques) ++ ;
- Anti-inflammatoire pulmonaire ;
- Régulatrice des métabolismes des lipides (intestin grêle-foie) ;
- Anti-infectieuse, bactéricide (staphylocoque, pneumocoque) + à ++, viricide +, parasiticide + ;
- Cicatrisante ;
- Tonique (à faibles doses).

#### Indications (VT ++):

- Rhinopharyngite, sinusite, bronchite, emphysème, asthme, toux, pneumonie + ;
- Cystite postinfectieuse ;
- Plaies, ecchymose, cicatrice, lèpre ;
- Sclérose en plaques (action indirecte) ;
- Troubles ovariens (à la puberté) ;
- Asthénie.

**Contre-indications :** bébé, enfant, grossesse, vieillards (**neurotoxique, abortive**).

***Illicium verum* Hook. f.**  
Anis étoilé (fr.) Schisandracées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes : limonène (5 %),  $\alpha$  et  $\gamma$ -terpinènes (4 %) ;
- Phénols méthyl-éthers : chavicol M.E. (0,5-4 %), cis-anéthole (0,15 %), **trans-anéthole (88-91 %)**, trans-isoeugénol M.E. (0,1 %) ;
- Aldéhydes : anisaldéhyde (0,9 %).

#### Propriétés :

- Antispasmodique +++ ;
- Tonique-stimulante + ;
- *Estrogen-like* ++.

#### Indications (VT +++):

- Dyspepsies, aérophagie, aérocolie, entérocologie spasmodique +++ ;
- Bronchite asthmatiforme, toux spasmodique ++ ;
- Oligoménorrhée, (pré) ménopause +++.

**Contre-indications :** mastoses, cancers (chez la femme). Bébé, enfant, grossesse.

***Inula graveolens* Desf.**  
Inule odorante (herbe fl.) Astéracées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes : camphène ;
- Sesquiterpènes : trans- $\beta$ -farnésène ;
- Monoterpénols : bornéol ;
- Esters terp. : acétate de bornyle ;

- Lactones sesquiterp. (faible %, mais molécules très actives).

#### Propriétés :

- Antiseptique ;
- Anti-inflammatoire ;
- Spasmodique, antitussive + ;
- Calmante, régulatrice cardiaque ++ ;
- Tonicardiaque ;
- Anti-infectieuse, microbicide ;
- Anticatarrhale, mucolytique puissante +++ ;
- Antileucémique (?).

#### Indications (VT +++):

- Hypertension, tachycardie supraventriculaire, arythmie ++, aortite, coronarite (infarctus), fatigue cardiaque ;
- Laryngite, trachéite, toux spasmodique, bronchite chronique, rhinopharyngo-amygdalite +++ ;
- Dyskinésies biliaires, entérocologie virale ++ ;
- Petite insuffisance rénale, cystites ;
- Vaginite ;
- Dermite.

**Contre-indications :** aucune connue ; possible crise d'élimination (bénéfique et souhaitable) durant le traitement des infections respiratoires chroniques connues sous le nom de "choc à l'inule".

***Inula helenium* L.**  
Aunée (rac.) Astéracées

#### Principes actifs :

- Lactones sesquiterp. : alantolactone, isoalantolactone, 1  $\beta$ -hydroxy-alantolactone.

#### Propriétés :

- Anticatarrhale, mucolytique +, antitussive ;
- Anti-infectieuse, antibactérienne, antifongique ++, anthelminthique ++ ;
- Cholérétique.

#### Indications (VT ++):

- Bronchite catarrhale mucopurulente +++ ;
- Vermineuses ++.

**Contre-indications :** voie cutanée (allergisante), voie interne (neurotoxique si surdosage).

***Inula viscosa* Ait.**

Inule-visqueuse (herbe fl.) Astéracées

**Principes actifs :**

- Phénols méthyl-éthers : carvacrol M.E. ;
- Esters : isobutyrate (30 %) et isovalériante (50 %) de méthyl-3-isopropyl-4-benzyle isovalériante de néryle (10 %).

**Propriétés :**

- Antispasmodique +++ ;
- Anthelminthique ++, insectifuge.

**Indications (VT +) :**

- Colite spasmodique ++, verminoses ++.

**Contre-indications :** non connues.

***Iris pallida* L.**

Iris (rhiz.) Iridacées

**Principes actifs :**

- Aldéhydes : furfural,  $\alpha$ - et  $\beta$ -benzal-déhydes ;
- Sesquiterpénones : ionones (majoritaires),  $\gamma$ -irone ;
- Esters : myristate d'éthyle ;
- Acétophénonones : acétophénone, acétovanillone (0,5 %) ;
- Acides gras (dans HE non délipidifiée) : acide myristique (83-96 %).

**Propriétés :**

- Anticatarrhale, expectorante, mucolytique +++ ;
- Anthelminthique +.

**Indications (VT +) :**

- Bronchites chroniques et asthmatiformes ++, asthme +, coqueluche + ;
- Dermatoses ++.

**Contre-indications :** non connues.

***Juniperus communis* L.  
var. *montana* Ait.**

Genévrier commun des montagnes (ram. à baies) Cupressacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes (> 50 %) :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes, limonène (major.),  $\gamma$ -terpinène ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène,  $\delta$  et  $\gamma$ -cadinènes ;
- Alcools terp. : linalol, bornéol,  $\alpha$ -terpinéol ;
- Esters terp. : acétates de bornyle et de terpényle (30 %) ;
- Sesquiterpénols :  $\alpha$ -cadinol ;
- Acides : acide campholénique.

**Propriétés :**

- Anti-inflammatoire, antalgique ++ ;
- Antiseptique, antiputride ;
- Anti-spasmodique ++, régulatrice du système nerveux végétatif.

**Indications :**

- Rhumatismes, arthrite + ;
- Névrites, sciatique + ;
- Colites inflammatoires et spasmodiques, entérocolite fermentaire ++ ;
- Dermatoses + ;
- Dystonie neurovégétative ++.

**Contre-indications :** aucune connue.

***Juniperus communis* L.  
ssp. *communis***

Genévrier commun érigé (ram. à baies) Cupressacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes (> 90 %) :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes (40-90 % et 1,5-4 %), sabinène (10-40 %), limonène ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène, germacrène-B ;
- Monoterpénols : terpinène-1-ol-4 ;
- Sesquiterpénols :  $\alpha$ -eudesmol, élémol, élémophérol ;
- Esters terp. : acétates de bornyle et de terpinényle ;
- Coumarines : ombelliférone.

**Propriétés :**

- Anticatarrhale, expectorante ++ ;
- Antiseptique +++ ;
- Diurétique + ;
- Antirhumatismale ++.

**Indications :**

- Bronchite, rhinite ++ ;
- Rhumatismes ++.

**Contre-indications :** aucune connue (aucun surdosage par voie interne).

***Juniperus communis* L. ssp.  
*communis* *terpineoliferum***

Genévrier commun érigé à terpinéol (baies) Cupressacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes (majoritaires) :  $\alpha$ -pinène (34-46 %), sabinène (9-28 %), myrcène (6-8 %) ;
- Sesquiterpènes :  $\alpha$ -muurolène (2,5 %) ;
- Alcools terp. : linalol, terpinène-1-ol-4 (5-10 %) ;
- Aldéhydes : ald. campholénique (0,05 %) ;
- Cétones mono- et sesquiterp. : camphre, pinocamphone ; geijerone, junionone.

**Propriétés :**

- Antilithiasique +++ ;
- Tonique stimulante digestive, pancréatique ++ ;
- Anti-infectieuse.

**Indications (VT ++++) :**

- Petite insuffisance hépatopancréatique, lithiase biliaire ++, entérocolite infectieuse ++.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

***Juniperus mexicana* Schiede**

Genévrier du Mexique dit cèdre du Texas (bois) Cupressacées

**Principes actifs :**

- Sesquiterpènes :  $\alpha$  et  $\beta$ -cédrènes (24 % et 6 %), thujopsène (30-35 %) ;
- Sesquiterpénols : cédrol (14,5-17,5 % voir 25 %), pseudocédrol, widdrol (4 %).

**Propriétés :**

- Décongestionnante veineuse, phlébotonique ++.

**Indications (VT +) :**

- Varices, hémorroïdes externes et internes ++.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

***Juniperus sabina* L.**

Sabine (ram.) Cupressacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes, sabinène, terpinènes ;
- Sesquiterpènes : cadinènes ;
- Monoterpénols (15 %) : géraniol, citronellol, "sabinol" ; al. dihydro-cuminique.

**Propriétés :**

- Tonique digestive et métabolique (augmentation de l'excrétion uréique) ;
- Hémostatique ;
- Anthelminthique + ;
- Antalgique ++.

**Indications (VT +) :**

- Eczéma (?) ;
- Rhumatismes ++ ;
- Vermineuses (ascaris, ténia) +.

**Contre-indications :** grossesse (abortive peut-être liée plutôt à l'extrait total contenant de la podophyllotoxine).

***Juniperus virginiana* L.**

Genévrier de Virginie (bois) Cupressacées

**Principes actifs :**

- Sesquiterpènes : (-)- $\alpha$  et  $\beta$ -cédrènes (18-31 % et 4,5-9 %), (-)-thujopsène (14,5-19 %), cuparène (2 %) ;
- Sesquiterpénols : (+)-cédrol (21,5-36,5 %), pseudocédrol, prim-cédrol, cédrol, widdrol (5 %),  $\gamma$ -eudesmol (4-6 %).

**Propriétés :**

- Décongestionnante veineuse, phlébotonique ++.

**Indications (VT +) :**

- Varices, hémorroïdes externes et internes ++.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

**Lantana camara L. davanonifera**

Lantana (part. aér. fl.) Verbenacées

**Principes actifs :**

- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène,  $\alpha$ -humulène ;
- Sesquiterpénones : (+)-davanone (major.).

**Propriétés :**

- Anticatarrhale, mucolytique +++ ;
- Antitumorale ;
- Antivirale ;
- Emménagogue ;
- Cicatrisante.

**Indications (VT +) :**

- Bronchite chronique, asthme ++ ;
- Règles difficiles ;
- Apathie, insuffisance hépato-biliaire + ;
- Ulcère variqueux +++ ;
- Cancers (?)

**Contre-indications :** bébé, enfant, grossesse (neurotoxique, abortive).

**Larix decidua Mill.**

Mélèze (aig.) Abiétacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes (% élevé) : (-)- $\alpha$ -pinène (major.) ;  $\beta$ -pinène, (-)-limonène ;
- Monoterpénols :  $\alpha$ -terpinéol ;
- Esters terp. : (-) ac. de bornyle (% moyen) ;
- Sesquiterpénols : cadinols.

**Propriétés :**

- Antiseptique, anti-infectieuse (pneumocoques) ++ ;
- Neurotonique (recharge apportant un état de relaxation, action sur le cerveau ?) +++.

**Indications (VT ++)**

- Bronchite +, pneumonie ++ ;

- Fatigue nerveuse ++ ;
- Dystrophie osseuse +.

**Contre-indications :** aucune connue.

**Laserpitium gallicum L.**

Laser de France (som. gr.) Apiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes : limonène ;
- Sesquiterpènes ;
- Sesquiterpénols ;
- Coumarines et furocoumarines : coumarine, ombelliférone ; oxypecédamine, iso-oxypecédamine.

**Propriétés :**

- Anti-inflammatoire urinaire, vasculaire, hépatique ++ ;
- Régénératrice tissulaire ;
- Diurétique ;
- Stomachique ;
- Antidépresseuse +, sédatrice, sympatholytique ;
- Anti-infectieuse (peu étudiée).

**Indications (VT +) :**

- Petite insuffisance hépatique +++ ;
- Cystite (inflammatoire) ;
- Capillarite +, artérite + ;
- Dépression nerveuse +++ ;
- Dermite sèche.

**Contre-indications :** usage externe (photosensibilisante).

**Laurus nobilis L.**

Laurier noble ou sauce ou d'Apollon (fe.) Lauracées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes : (-)- $\alpha$ -pinène (4-6 %),  $\beta$ -pinène (3-5 %), (-)-sabinène (4,5 %) ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -élémane,  $\beta$ -caryophyllène,  $\alpha$ -humulène ;
- Monoterpénols : (-)-linalol (8-16 %), (-)- $\alpha$ -terpinéol (1,5-4,5 %), terpinène-1-ol-4 (2,5 %), bornéol, géraniol, cis-thujanol-4 ;
- Esters terp. : formiate, acétate (2,5-6,5 %), caproate, isobutyrate et isovalérate de terpényle ; acétates de linalyle, de bornyle, de géranyle ;

- Phénols : eugénol (3 %), cis-eugénol ;
- Phénols méthyl-éthers : eugénol M.E. (2,5-7,5 %) ;
- Oxydes : 1,8-cinéole (35-45 %), déhydro-1,8-cinéole ;
- Lactones sesquiterp. (2,95 %) : costunolide (1,8 %), artémoline (0,5 %).

**Propriétés :**

- Négative moyenne ;
- Anticatarrhale, expectorante +, mucolytique ;
- Anti-infectieuse, bactéricide (staph. +, strep. +, entéro., gono. +, pneumo. ; coli, kleb. +, flore associée à fusosporilles), viricide, fongicide (*Candida albicans*, *tropicalis*, *pseudotropicalis*) ;
- Antispasmodique puissante, coronarodilatatrice ;
- Équilibrante (sympathique et parasympathique) ++ ;
- Antalgique puissante +++ ;
- Anticoagulante.

**Indications (VT +++)**

- Stomatite, aphtose ++, odontalgie +, hépatites virales, entérocolites infectieuses et virales ;
- Grippe +, infections ORL + ;
- Adénites ++, maladie de Hodgkin ;
- Arthrite +, polyarthrite ++, rhumatismes ostéomusculaire et déformant, contracture musculaire ;
- Névrite virale, dystonie neurovégétative ;
- Ulcère, millium, peau grasse, cils (fait pousser), acné, furoncle ;
- Hémorragie ; paludisme.

**Contre-indications :** aucune connue, mais usage transcutané modéré (allergisante potentielle).

**Lavandula angustifolia Mill. ssp. angustifolia**

Lavande officinale ou vraie (som. fl.) Lamiacées

**Principes actifs (env. 300) :**

- Monoterpènes (env. 5 %) :  $\alpha$ -pinène (0,1-0,6 %),  $\beta$ -pinène (0,1-0,2 %), camphène (0,1-0,3 %),  $\delta$ -3-carène

- (0,5 %), cis- et trans-ocimènes (2,4 % et 1,5 %), allo-ocimène (0,6 %), limonène (0,2-0,7 %) ;
- Sesquiterpènes (env. 3 %) :  $\beta$ -caryophyllène (1 %),  $\beta$ -farnésène (1,2 %) ;
- Alcools non terp. et monoterp. réguliers et irréguliers (env. 45 %) : cis-3-hexen-1-ol (tr.), (-)-linalol (32-42 %), (+)-terpinène-1-ol-4 (2,8-3,6 %), (-)- $\alpha$ -terpinéol (0,1-1,2 %), (+)-bornéol (0,8-1,4 %), géraniol (0,9 %), (-)-lavandulol (0,1-1,3 %) ;
- Esters non terp. et terp. (50,5 %) : acétates de linalyle (42-52 %), de terpényle (0,5 %), de géranyle (0,5 %), de (-)-lavandulyle (1,3-4,1 %) ;
- Oxydes (env. 2 %) : 1,8-cinéole (0,7-2,3 %), linaloloxyle, caryophyllène oxyde ;
- Cétones non terp. et terp. (env. 4 %) : 1-octène-3-one (1,3 %) ; p-méthyl-acétophénone ; camphre ;
- Sesquiterpénones mono et bi-insaturées, et mono et bicycliques (2 %) ;
- Aldéhydes non terp. et terp. (env. 2 %) : trans-2-hexanal (0,4 %) ; cuminal (0,43 %), benzaldéhyde (0,26 %) ; néral et géraniol (0,48 %), myrténal (0,17 %) ;
- Lactones (< 0,1 %) : butanolides ;
- Coumarines (env. 0,25 %) : coumarine (0,04 %), herniarine (50 ppm), ombelliférone, santoline ;
- Composés bifonctionnels : acétate de 2,6-diméthyl-3,7-octadiène-2-ol-6-yle.

**Propriétés :**

- Négative (prédominance) ;
- Antispasmodique puissante, calmante, sédatrice, décontractante musculaire, hypotensive +++ ;
- Anti-inflammatoire, antalgique ++ ;
- Anti-infectieuse variable (staph. doré) + ;
- Tonique, cardiotonique + ;
- Cicatrisante + ;
- Anticoagulante légère, fluidifiante +.

**Indications (VT +++)**

- Nervosisme (spasmes du plexus solaire), insomnie, troubles du sommeil, angoisse +++ ;



- Dermatoses infectieuses, allergique, cicatricielle ; escarre, ulcère variqueux, plaies, brûlures, prurits ++ ;
- Crampe ++ ;
- Cardialgie, tachycardie, phlébite (adjuvant), paraphlébite, hémoglyase.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

**Lavandula x burnatii**  
Briquet clone Reydovan  
Lavande hybride ou lavandin clone  
Reydovan (som. fl.) Lamiacées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes ;
- Alcools non terp. et terp. : linalol ;
- Esters : acétate de linalyle (25 %) ;
- Oxydes : 1,8-cinéole ;
- Cétones non terp. et terp. : camphre ;
- Coumarines : herniarine.

#### Propriétés :

- Antimicrobienne, bactéricide, fongicide, viricide ++ ;
- Tonique, neurotonique ++ ;
- Anticatharrhale, expectorante ++.

#### Indications (VT ++):

- Entérocologie infectieuse ++ ;
- Rhino-pharyngite, bronchite +++ ;
- Asthénie ++.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

**Lavandula x burnatii**  
Briquet clone Super  
Lavandin Super (som. fl.) Lamiacées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes (env. 4,5 %) : limonène (0,75 %), cis-et-trans-ocimènes (1,35-2,45 %) ;
- Alcools monoterp. : (-)-linalol (30 %), bornéol (2,25 %) ;
- Esters terp. (48 %) : acétates de linalyle (40 %), de bornyle, de lavandulyle (1,5 %) et de géranyle (0,35 %) ;
- Cétones terp. : camphre (5,45 %) ;
- Coumarines (tr.) : coumarine, herniarine.

#### Propriétés :

- Négative (prédominance) ;
- Antispasmodique puissante, calmante, sédatrice, décontractante musculaire, hypotensive +++ ;
- Anti-inflammatoire, antalgique ++ ;
- Anti-infectieuse variable (staph. doré) + ;
- Tonique, cardiotonique + ;
- Cicatrisante + ;
- Anticoagulante légère, fluidifiante +.

#### Indications (VT +++):

- Nervosisme (spasmes du plexus solaire), insomnie, troubles du sommeil, angoisse +++ ;
- Dermatoses infectieuses, allergique, cicatricielle ; escarre, ulcère variqueux, plaies, brûlures, prurits ++ ;
- Crampe ++ ;
- Cardialgie, tachycardie, phlébite (adjuvant), paraphlébite, hémoglyase.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

**Lavandula latifolia Medic.**  
cineolifera  
Lavande aspic à cinéole (som. fl.)  
Lamiacées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes (10 %) :  $\alpha$  et  $\beta$ -pinènes (1-4,2 et 1,2-3,5 %), (+)-camphène (0,75-1,75 %), limonène (1-2 %) ;
- Sesquiterpènes (< 3 %) :  $\beta$ -caryophyllène (0,3-1,7 %),  $\beta$ -bisabolène (0,4-1,6 %) ;
- Monoterpénols et alcools non terp. (30 %) : (-)-linalol (2,5-5,5 %), terpinène-1-ol-4,  $\alpha$ -terpinéol (0,1-2 %), bornéol (1-2,5 %), lavandulol (0,15-1,5 %) ;
- Esters terpéniques (< 2 %) : acétate de linalyle (0,1-1,2 %) ;
- Oxydes terp. (< 35 %) : 1,8-cinéole (25-38 %), caryophyllène oxyde, cis-et-trans-linalol oxydes (tr.-2,5 et 0,1-1,5 %) ;
- Cétones terp. (< 15 %) : (+)-camphre (6-16 %), carvone (0,1-0,5 %) ;
- Coumarines (tr.-0,20 %) : coumarine, herniarine.

#### Propriétés :

- Positive puissante ;
- Anticatharrhale, expectorante +++ ;
- Anti-infectieuse, bactéricide (surtout staph. doré), viricide +++ , fongicide ;
- Antalgique ;
- Tonique générale, cardiotonique + ;
- Cytophylactique +.

#### Indications (VT ++):

- Rhinite, trachéite et bronchite virales, toux quinteuse +++ ;
- Brûlures sévères (en première intention) +++, acné suintant ++, mycose (pied d'athlète) + ;
- Entérocologie virale +++ ;
- Rhumatismes, polyarthrite rhumatoïde + ;
- Névrites, névralgies ; asthénie.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques (pour ce chémotype).

**Lavandula stoechas L.**  
Lavande stoechade (som. fl.) Lamiacées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène (6,5 %), camphène (7 %), limonène (1,5 %) ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène,  $\delta$ -cadinène ;
- Monoterpénols : linalol,  $\alpha$ -fenchol, bornéol,  $\delta$ -cadinol,  $\alpha$ -terpinéol ;
- Esters terp. : acétates de bornyle et néryle ;
- Oxydes terp. : 1,8-cinéole, caryophyllène oxyde ;
- Monoterpénones (70-80 %) : (-)-fenchone (45-50 %), (-)-camphre (15-30 %), verbénone.

#### Propriétés :

- Anticatharrhale, mucolytique +++ ;
- Anti-infectieuse spécifique (*Pseudomonas aeruginosa* ++ à +++ ) ;
- Cicatrisante + ;
- Anti-inflammatoire + ;
- Tonique (à faible dose).

#### Indications (VT +):

- Stomatite, otite séreuse +++, otite bactérienne (à pyocyanique) ;

- Plaies, eczéma + ;
- Bronchite chronique, sinusite chronique +.

**Contre-indications :** bébé, enfant (sauf v. auric., diluée), grossesse (très neurotoxique, abortive).

**Ledum groenlandicum Oeder**  
Ledon du groenland (ram. fl.) Ericacées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes (major.) :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes, sabinène,  $\gamma$ -terpinène ;
- Sesquiterpènes :  $\alpha$ -sélénène, sélina-diène (+) ;
- Alcools monoterp. :  $\alpha$ -terpinéol, terpinène-1-ol-4 ;
- Alcools sesquiterp. : lédol ;
- Esters terp. : acétate et butyrate de bornyle ;
- Aldéhydes terp. : myrténal ;
- Cétones monoterp. et sesquiterp. : germacrone (+).

#### Propriétés :

- Anti-inflammatoire + ;
- Antitumorale (?) ;
- Antispasmodique ;
- Antibactérienne ;
- Draineur hépatique et régénératrice hépatocellulaires +++ ;
- Décongestive ++ ;
- Antiseptique aérienne.

#### Indications (VT +++):

- "Intoxication hépatique" d'origine circulatoire +++, petite insuffisance hépatique, séquelles d'hépatites virales, entérite, flatulences ;
- Néphrite toxémique +++, néphrite microbienne, gravelle ++, prostatite infectieuse, congestion prostatique ;
- Lymphangite, adénite infectieuse, adénite toxémique ;
- Insomnie +++, nervosité, spasmes du plexus solaire, déséquilibre thyroïdien ;
- Allergie (chez l'hypersthénique) +.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

**Leptospermum citratum** Chall.  
Cheel et Penf.  
Leptosperme citronné (un des "tea tree")  
(fe.) Myrtacées

#### Principes actifs :

- Aldéhydes terp. (75-85 %) : citrals (40-50 %), citronnellal (35 %);
- Alcools et esters terp. : géraniol, citronnellol, formiates et acétates.

#### Propriétés :

- Sédatif +++;
- Anti-inflammatoire +++;
- Eupéptique +.

#### Indications (VT +++):

- Anxiété, stress, agitation, dépression +++;
- Dyspepsies, entérocolite +++.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

**Levisticum officinale** (Hill.) Koch  
Livèche ou ache des montagnes  
(rac. et rhiz.) Apiacées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes (12-25 %) :  $\alpha$ -pinène (2-4,5 %),  $\beta$ -pinène (2-8 %),  $\beta$ -phellandrene (2,5-1 %);
- Sesquiterpènes (< 10 %) :  $\alpha$ -copaène (2 %), trans- $\alpha$ -bergamotène (0,5 %),  $\beta$ -élémane (2 %);
- Hydrocarbures (5-15 %) : pentylbenzène (1,7 %);
- Monoterpénols et alcools (8 %) : hexanol (6,1 %);
- Esters terp. (< 1 %) : acétate de terpényle (0,8 %);
- Monoterpénones (< 1 %) : camphre (0,1 %), carvone (0,5 %);
- Phthalides (50-55 %) : acide sédanonique; alkyl-phthalides : 3n-butyl-phthalide (tr.), sédanénolide (tr.), 3n-butyl-hexahydrophthalide (tr.); alkylidène phthalides : Z et E-butylidenphthalides (30,5-32 % et tr.-1 %); Z et E-ligustilides (21,5-24 % et tr. à 1 %);

- Coumarines et furocoumarines (2,5-4,5 %) : coumarine, ombelliférone, psoralène, et bergaptène.

#### Propriétés :

- Positivante;
- Neurotonique (action sur cervelet et sympathique), myotonique (muscles lisses);
- Détoxifiante (stimulation des hépatocytes et des canaux biliaires; action antitoxique (contrepoison) +++++, antipsoriasique +++;
- Anticoagulante légère;
- Anti-infectieuse, antibactérienne, and fongique, antiparasitaire (ténia du bœuf) ++;
- Anticatarrhale, expectorante +;
- Diurétique +.

#### Indications (VT ++++):

- Petite insuffisance et congestion hépatiques ++, intoxications alimentaires (chimiques ou médicamenteuses) +++++, séquelles d'hépatites, entérocolites fermentaire et parasitaire;
- Petite insuffisance rénale (séquelles);
- Psoriasis +++;
- Asthénie ++;
- Hémoglysié;
- Rhumatismes, arthrite;
- Bronchite catarrhale chronique.

**Contre-indications :** usage externe ou prolongé.

**Lippia citriodora** H. B. et K.  
Verveine citronnée (fe.) Verbénacées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes (6 %) : (-)-limonène (5-15 %);
- Sesquiterpènes (18 %) :  $\beta$ -caryophyllène (3-3,8 %), germacrène D (1,8 %),  $\alpha$ -farnésène (4 %),  $\alpha$ -curcumène (4,5 %);
- Alcools aliph. (1-1,5 %) : octène-1-ol-3 (1 %);
- Monoterpénols (15-16 %) : (+)- $\alpha$ -terpinéol (1,5-2,5 %), citronnellol (1 %), nérol (0,5-5 %), géraniol (0,5-6 %);
- Sesquiterpénols (4-5 %) : (+)-nérolidol (1,3-2 %), spathuléol (2,5-3 %), caryophylladiénols I, II et III;

- Esters terp. (6 %) : acétates de néryle (4 %) et de géranyle (1,8 %);
- Aldéhydes (39-40 %) : citrals : **néral** (12 %) et **géraniol** (26 %); photocitrals et épiphotocitrals (1,5 %);
- Oxydes terp. : 1,8-cinéole (3-6 %), (-)-époxycaryophyllène (1,5 %),  $\beta$ -caryophyllane oxyde (2,6 %);
- Furocoumarines (tr.).

#### Propriétés :

- Négativante;
- Anti-inflammatoire puissante +++;
- Antipyrétique;
- Sédatif puissant +++; antinévralgique;
- Eupéptique ++;
- Stimulante vésiculaire et pancréatique; stimulante splénique; stimulante nerveuse (action sur cervelet et le SNC); stimulante gonadique (testicules, ovaires);
- Litholytique;
- *Hormon-like* (thyroïde, pancréas);
- Anti-infectieuse variable (BK).

#### Indications (VT +++):

- Anxiété, stress, insomnie, certaines dépressions +++++, fatigue nerveuse, sclérose en plaques;
- Entérocolite ++, amibiase, kystes amibiens, maladie de Crohn ++, cholécystite, diabète;
- Cystite colibacillaire, gravelle;
- Psoriasis;
- Coronarite, tachycardie, fatigue cardiaque; hypertension; maladie de Hodgkin; malaria;
- Asthme (préventif des crises);
- Fatigue et faiblesse oculaires;
- Rhumatismes.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques (**éviter la voie cutanée** en raison des furocoumarines).

**Liquidambar orientalis** Mill.  
Styrax (ou storax) d'Anatolie (gomme)  
Hamamelidacées

#### Principes actifs :

- Hydrocarbures : styrène;
- Alcools : al. éthylique, benzylique, phénylpropylique, et cinnamique;

- Esters : cinnamates d'éthyle, de benzyle, de phénylpropyle, et de cinnamyle;
- Aldéhydes arom. : vanilline;
- Acides : ac. cinnamique.

#### Propriétés :

- Antispasmodique, antitussive +++;
- Diurétique;
- Résolutive.

#### Indications (VT ++):

- Toux, bronchite catarrhale, pneumonie +++;
- Ulcère variqueux (prudence), plaies atone, abcès, engelures, dermatoses parasitaires (gale...).

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

**Litsea citrata** Blume  
Litsée citronnée (gr.) Lauracées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes (< 14 %) : myrcène (3 %), limonène (6-8 %);
- Sesquiterpènes (< 1 %) :  $\beta$ -caryophyllène;
- Monoterpénols (env. 5 %) : linalol,  $\alpha$ -terpinéol, citronnellol, nérol, géraniol;
- Esters (env. 2 %) : acétates de linalyle, de terpényle, de néryle et de géranyle;
- Aldéhydes (75 %) :
  - citrals : **néral** (34 %), **géraniol** (40 %), citronnellal (0,6 %);
- Cétones : méthylhepténone (4-4,5 %).

#### Propriétés :

- Calmante, sédatif +++;
- Anti-inflammatoire +++;
- Tonique digestive, eupéptique +;
- Anti-infectieuse, antibactérienne variable.

#### Indications (VT ++):

- Anxiété, agitation, insomnie, dépression nerveuse ++, névrite virale;
- Ulcère gastroduodénal, entérocolite inflammatoire +; inappétence, insuffisance digestive.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

**Mammea longifolia**

Planch. et Triana

Mammea (boutons fl.) Guttifères

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ -et  $\beta$ -pinènes ;
- Sesquiterpènes :  $\alpha$ -copaène, guaiène ;
- Monoterpénols : (+)-linalol ;
- Sesquiterpénols : élémol.

**Propriétés :**

- Stimulante digestive, carminative +++.

**Indications (vt ++):**

- Dyspepsies +++.

**Contre-indications :** non connues.**Matricaria recutita L.**Matricaire ou camomille allemande (fl.)  
Asteracées**Principes actifs :**

- Sesquiterpènes : **chamazulène** (< 5 %), dihydrochamazulènes I et II, bisabolènes, trans- $\beta$ -farnésène ;
- Sesquiterpénols : (-)- $\alpha$ -bisabolol (8 %), spathulénol, farnésol ;
- Oxydes sesquiterp. : **bisabololoxides A** (23 %), B (10 %), et C, époxy-bisabolol ;
- Lactones sesquiterpéniques ;
- Coumarines et méthoxycoumarines : ombelliférone ; herniarine ;
- Ethers : "éther bicyclique polyénique" (1-10 %).

**Propriétés :**

- Tonique digestive, stomachique ++ ;
- Anti-inflammatoire ++, cicatrisante ;
- Antiallergique ;
- Décongestive ;
- *Hormon-like* + ;
- Antispasmodique ++.

**Indications (vt ++):**

- Dermatoses, plaies infectées, ulcère, eczéma ++ ;
- Dyspepsies +, ulcère gastroduodénal ++ ;
- Cystites ;
- Aménorrhée, dysménorrhées.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.**Melaleuca alternifolia**

(Maiden et Betche) Cheel.

**terpinène-4-olifera**Melaleuca à feuilles alternes  
à terpinéol-4 (fe.) Myrtacées**Principes actifs :**

- Monoterpènes : (+)- $\alpha$ -pinène (3 %),  $\beta$ -pinène (0,4-1 %), myrcène (0,5-1,5 %),  $\alpha$ - et  $\gamma$ -terpinènes (7-8 % et 14-18 %), paracymène (3-16 % et jusqu'à 20 %), limonène (1-3 %), terpinolène (3 %) ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène (1,2 %), aromadendrène (2,75 %), alloaromadendrène (0,4 %), viridiflorène (1 %),  $\alpha$ -et  $\delta$ -cadinènes (tr. et 1,5-3 %) ;
- Alcools monoterp. (45-50 %) : (+)-**terpinène-1-ol-4** (25-45 %),  $\alpha$ -terpinéol (3,5-5 %),  $\beta$ -terpinéol (tr.), p-cyménol-8 (0,1 %), (+)-cis- et trans-thujanol-4 (tr.) ;
- Alcools sesquiterp. : globulol, viridiflorol ;
- Oxydes terp. : 1,4-cinéole, 1,8-cinéole (5-9 %), époxycaryophyllène II.

**Propriétés :**

- Positivante ;
- Anti-infectieuse majeure, antibactérienne à large spectre d'action (sur gram + : staph. ; gram- : coli. proteus, kleb., entéro. et autres entérobactéries), antifongique (cand.), antivirale, antiparasitaire (lamblas, ascaris, ankylostomes), antiseptique ;
- Anti-inflammatoire ;
- Immunostimulante (aug. IgA et IgM basses, aug. C3 et C4) ;
- Antiasthénique ++, tonocardiaque (musculotrope-ventricules-) ;
- Décongestionnante veineuse, phlébotonique ;
- Neurotonique (équilibre), analgésique ;
- Hyperthermisante ;
- Radioprotectrice.

**Indications (vt ++++):**

- Aphotose, stomatite, gingivite, abcès dentaire (trait. local), ulcère buccal,

pyorrhée ; oropharyngite ; entérite, entérocolites bactérienne ++, candidosique +++, virale +++, et parasitaire ; appendicite ;

- Infections ORL : otite, rhinopharyngite aiguë, bronchite purulente, emphyseme (surinfection) ;
- Infection génitale, vulvo-vaginite candidosique chronique, vaginite à trichomonas, congestion ovarienne ;
- Circulation capillaire cérébrale ralentie ; fatigue cardiaque ; hémorroïdes, varices, anévrisme ;
- Asthénie, épuisement général et nerveux, dépression nerveuse (chez le nerveux), énervement et tremblement avant et aggravé durant les règles, frilosité ;
- Choc opératoire lié à l'anesthésique (préventif) ;
- Brûlures de radiothérapie (préventif).

**Contre-indications :** aucune connue.**Melaleuca cajuputi Pow.**

Cajepulier (fe.) dit "cajeput" Myrtacées

**Principes actifs :** (profil identique au niaouli) ;

- Monoterpènes :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes, (-)-limonène ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène ;
- Monoterpénols : (-)- $\alpha$ -terpinéol ;
- Sesquiterpénols : (+)-viridiflorol, nérolidol ;
- Oxydes terp. : **1,8-cinéole** (major.).

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse, antiseptique ++ ;
- Anticatarrhale, expectorante +++ ;
- Décongestionnante veineuse ++ ;
- *Hormon-like* ;
- Protectrice cutanée (radioprotectrice) ++.

**Indications (vt ++):**

- Varices, hémorroïdes ++ ;
- Infection catarrhale respiratoire +++ ;
- Herpès génital +++, dysplasie du col +++.

**Contre-indications :** aucune connue, mais prudence chez la femme enceinte.**Melaleuca leucadendron (L.) L.****methyleugenoliferum**

Melaleuca blanc (fe.) Myrtacées

**Principes actifs :**

- Phénols : eugénol (tr.) ;
- Phénols méthyl-éthers : eugénol M.E. (99 %).

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse, antibactérienne — loi du tout ou rien — (staph., entéro., coli.), antivirale +, antiparasitaire, (ténia, amibes) +++ ;
- Stimulante hépatocyttaire ++ ;
- Décongestionnante veineuse ++ ;
- Antispasmodique +++, décontractante (muscles lisses) ;
- Anti-inflammatoire.

**Indications (vt ++):**

- Péricardite ++ ;
- Petite insuffisance hépatique, entérocolites spasmodique et infectieuse +++ ;
- Varices, hémorroïdes, anévrisme (adj.) ++ ;
- Leucémies (certaines) ;
- Polyarthrite rhumatoïde, arthrose ;
- Eczéma surinfecté ;
- Sinusite, otite ;
- Spasmophilie ++ ;
- Névrite virale.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.**Melaleuca linariifolia Smith**  
**cineolifera**Melaleuca à feuilles linéaires (fe.)  
Myrtacées**Principes actifs :**

- Monoterpènes : (+)-terpinène ;
- Monoterpénols : terpinène-1-ol-4 ;
- Oxydes terp. : **1,8-cinéole** (major.).

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse, antibactérienne, antivirale ++ ;
- Anticatarrhale, expectorante +++ ;
- Antiscleuse.



**Indications (VT ++):**

- Rhinopharyngite, grippe, bronchite +++;
- Troubles hépato-intestinaux, hépatites virales, entérocologie virale;
- Fibroadénose du sein.

**Contre-indications:** aucune connue aux doses physiologiques.

**Melaleuca quinquenervia (Cav.)**  
S.T. Blake *cineolifera*  
Niaouli (fe.) Myrtacées

**Principes actifs (plus de 110 composants):**

- Monoterpènes (17 %):  $\alpha$ -et  $\beta$ -pinènes (7,5 % et 3 %),  $\alpha$ -phellandène (tr.),  $\alpha$ -et  $\gamma$ -terpinènes, limonène (4-8 %);
- Sesquiterpènes:  $\beta$ -caryophyllène (2 %), aromadendrène, allo-aromadendrène, viridiflorène,  $\delta$ -cadinène;
- Monoterpenols: linalol, terpinène-1-ol-4 (2 %), (-)- $\alpha$ -terpinéol (9-14 %);
- Sesquiterpénols: (-)-globulol, (+)-viridiflorol (6-15 %) nérolidol (1-7 %);
- Oxydes terp.: 1,8-cinéole (38-58 %), époxycaryophyllène II;
- Aldéhydes aliph.: isovalérald., benzald. (tr.-0,8 %);
- Composés soufrés.

**Propriétés:**

- Anti-infectieuse, antibactérienne (peu ou pas active sur les entérobactéries, mais active à très active sur les coques gr. +: staph. doré +++, pneumo. +, strep.  $\beta$ -hém. gr. A +++, entéro. ++), antimycobactérienne (BK d'origine pulmonaire, urogén., lympho. gg. +++, bac. de Hansen), antifongique (cand. ++ à +++), antivirale +++ (incluant les virus lents), antiparasitaire (plasmodium) et antiseptique;
- Fébrifuge;
- Anticatarrhale, expectorante +++, excitante balsamique;
- Anti-inflammatoire + (dim.  $\alpha$ -1-glob.),

antirhumatismale, temporisatrice des phénomènes allergiques, analgésique, antiprurigineuse;

- Antihypertensive;
- Stimulante hépatocytaire;
- Décongestionnante veineuse ++;
- Litholytique +;
- *Hormon-like* (action au niveau de l'axe hypophyso-ovarien, *œstrogen-like* et hypophyso-testiculaire);
- Tonique cutané, topique;
- Antitumorale (?);
- Protectrice cutané (radioprotectrice).

**Indications (VT +++):**

- Coronarite, endocardite, artérite +++, athérosclérose, hémoglycémie; varices ++, hémorroïdes ++, hémorroïdes hémorragiques;
- Infection respiratoire catarrhale chronique, sinusite ++, rhinopharyngite, bronchite +++, tuberculose; blépharites;
- Herpès génital +++, condylome acuminé +, lésions planes +++, dysplasie du col +++, vulvovaginite, vaginite leucorrhéique; fibromes (certains) ++;
- Cancer du sein non-hormono-dépendant (adj.);
- Amygdalite, aërophagie, gastrite, ulcères gastrique et duodénal, hépatites virales +++, 1 petite insuffisance hépatique +, lithiase biliaire, entérite virale, diarrhées, choléra, cancer du rectum (adj.);
- Urétrite et prostatite (Instillation huileuse à 5-10 %);
- Psoriasis, piqure de moustique, furoncle, dermite mycosique, lèpre, plaies surinfectées et d'électrocoagulation, rides;
- Peau "cartonnée" (préventif, avant radiothérapie, en usage local);
- Polyarthrite rhumatoïde;
- Dépression nerveuse (étiologie: infections virales).

**Contre-indications:** aucune connue, mais prudence chez la femme enceinte et le jeune enfant.

**Melaleuca quinquenervia (Cav.)**  
S.T. Blake *nerolidolifera*  
Melaleuca à feuilles pentanerves à nérolidol (fe.) Myrtacées

**Principes actifs:**

- Sesquiterpènes:  $\beta$ -caryophyllène, aromadendrène, allo-aromadendrène,  $\alpha$ -humulène,  $\delta$ -cadinène;
- Alcools monoterp.: linalol (3,2 %),  $\alpha$ -terpinéol (2,2 %);
- Alcools sesquiterp.: (+)-trans-nérolidol, (81-82 %), viridiflorol, farnésols I et II (0,15 % et 0,20 %);
- Oxydes terp.: 1,8-cinéole (tr.).

**Propriétés:**

- *Hormon-like* (action sur l'axe hypophyso-testiculaire, aphrodisiaque, et action sur l'axe hypophyso-cortico-surrénalien, aug. du tonus) +++;
- Anti-inflammatoire (muqueuses respiratoires et urogénitales);
- Tonique digestive, neurotonique (équilibrante du SN sympathique);
- Antihypertensive;
- Anti-infectieuse très variable, antibactérienne (staph. doré.) antivirale, antiparasitaire (amibe, ténia, plasmod.).

**Indications (VT ++++):**

- Petites insuffisances hépatique et pancréatique, hépatites virales, digestion lente, ulcère, entérocologie parasitaire;
- Polyarthrite rhumatoïde ++, arthrose;
- Sinusite;
- Zona, eczéma surinfecté;
- Paludisme;
- Hypertension artérielle;
- Asthénie +.

**Contre-indications:** prudence chez la femme.

**Melaleuca uncinata R. Br.**  
Melaleuca (espèce de) (fe.) Myrtacées

**Principes actifs:**

- Monoterpènes:  $\alpha$ -pinène;
- Sesquiterpènes;
- Monoterpénols:  $\alpha$ -terpinéol, terpinène-

- 1-ol-4, linalol, uncinéol;
- Sesquiterpénols: eudesmol;
- Oxydes terp.: 1,8-cinéole (% élevé).

**Propriétés:**

- Anti-inflammatoire;
- Anticatarrhale, expectorante +++;
- Anti-infectieuse, antibactérienne (à l'étude), antiparasitaire (ascaris, ténia du bœuf) ++;
- Calmante, équilibrante (cerveau, sympathique, parasympathique).

**Indications (VT ++):**

- Sinusite, bronchite, bronchite asthmatiforme, asthme (origine neuropsychique), pneumonie ++;
- Entérocologie parasitaire ++;
- Cystites.

**Contre-indications:** aucune connue aux doses physiologiques.

**Melissa officinalis L.**  
**ssp. officinalis citralifera**  
Mélisse officinale ou citronnelle  
(herbe non fleurie)  
Lamiacées

**Principes actifs:**

- Monoterpènes: cis- et trans-ocimènes (1-2 %);
- Sesquiterpènes:  $\alpha$ -cubébène (1,5 %),  $\alpha$ -copaène (5 %),  $\beta$ -bourbonène (2 %),  $\beta$ -caryophyllène (8 %),  $\alpha$ -humulène (0,2 %), germacrène D (4 %);
- Alcools non terp.: 1-octène-3-ol (2 %), cis-3-hexénol (0,1 %);
- Monoterpénols: linalol, nérol, géraniol, citronnellol,  $\alpha$ -terpinéol, terpinène-1-ol-4;
- Sesquiterpénols: 10-épi- $\alpha$ -cadinol, caryophyllénol, farnésol;
- Esters terp.: acétates de géranyle, de néryle et de citronnellyle;
- Oxydes terp.: 1,8-cinéole, caryophyllène oxyde;
- Monoterpénols: citrals: néral (15 %), géraniol (15 %);  $\alpha$ -cyclocitral;
- Coumarines: aesculétine.

**Propriétés :**

- Calmante, sédatrice, hypnotique (facilite le sommeil), hypotensive +++ ;
- Litholytiques + ;
- Cholérétiques + ;
- Anti-inflammatoire +++.

**Indications (VT +++):**

- Insomnie, crise de nerf, hystérie, hypothyroïdisme +++ ;
- Indigestion ++, crampes d'estomac, nausées, vomissements durant la grossesse, lithiase biliaire +, insuffisance hépato-biliaire ++ ;
- Palpitations cardiaques, éréthisme, crise d'angor ++.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

***Mentha arvensis* L.  
var. *piperascens* Malinv.**

Menthe des champs (herbe) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes (13 %) : (-)-limonène (9,8 %) ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène ;
- Monoterpénols : (-)-menthol (70-80 %) (+)-néomenthol ; diols : (-)-2,5-trans-p-menthane-diol ;
- Esters non terp. et terp. : phénylacétate de  $\beta$ ,  $\gamma$ -hexanyle ; acétate de menthyle ;
- Phénols méthyl-éthers (5 %) ;
- Monoterpénones (34 %) : (-)-menthone (15-30 %), isomenthone, pipéritone (1,5 %).

**Propriétés :**

(liées essentiellement au menthol) :

- Tonique stimulante (à faibles doses) : augmentation des sécrétions glandulaires digestives (gastriques, vésiculaires) ; provoque la constriction vasculaire et augmente l'énergie cardiaque d'où hypertension ;
- Puis stupéfiante (à dose plus élevée) avec une phase d'excitation (agitation, tremblements, hyperesthésie sensorielle), et enfin une phase dépressive ;
- Antalgique : l'excitation des nerfs

moteurs et sensitifs (tactiles, thermiques) s'accompagnant d'une atténuation de la douleur allant jusqu'à l'anesthésie ;

- "Anticéphalique" (due aux actions antalgiques et vasoconstrictives associées) +++ ;
- Anti-infectieuse : antibactérienne (staphylocoques, méningocoques) +++.

**Indications (VT ++):**

- Névralgies, odontalgie, sciatique, migraine, céphalées +++ ;
- Urticaire, eczéma, prurits + ;
- Dyspepsies, ulcère, entéralgie, coliques hépatiques, vomissements (indigestion, grossesse) constipation, verminoses +++ ;
- Coliques néphrétiques ;
- Rhinite, rhinopharyngite, laryngite, sinusite +.

**Contre-indications :** nourrisson, bébé avant 30 mois (toxicité par contact local : réflexe laryngé ou nasal pouvant entraîner la mort par arrêt respiratoire).

***Mentha x citrata* Ehrh.**

Menthe bergamote (herbe) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes (< 1 %) :  $\beta$ -pinène ;
- Sesquiterpènes (< 1 %) :  $\beta$ -caryophyllène, germacrène D ;
- Monoterpénols (< 30 %) : linalol (22 à 25 %),  $\alpha$ -terpinéol (1 à 2,8 %), citronnellol (0,4 à 0,5 %), géraniol (0,1 à 0,7 %) ;
- Esters non terp. et terp. : acétate de 3-octyle (0,7 à 1,2 %) ; acétates de linalyle (57-63 %) et de géranyle (0,7 à 1,8 %) ;
- Oxydes terp. (env. 5 %) : 1,8-cinéole (2,3 %), cis- et trans-linalol oxydes (1,2 % et 1,3 à 1,7 %).

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse limitée, antiparasitaire ;
- Anti-inflammatoire ;
- Équilibrante nerveuse (action au niveau du bulbe rachidien et du système nerveux végétatif), antispasmodique ++ ;

- Tonique ++++, ovarotonique, tonique sexuelle masculine (action au niveau du plexus sacré) ; stimulante glandulaire (hépatique et pancréatique).

**Indications (VT ++++):**

- Parasitoses intestinales (ascaridose, amibiase), insuffisance hépato-pancréatique, aérophagie, entérocologie spasmodique +++ ;
- Insuffisance ovarienne ; asthénie sexuelle masculine +++ ;
- Cystite (inflammatoire) ;
- Fatigue nerveuse ++++ ;
- Tachycardie.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

***Mentha longifolia* (L.) Huds  
*piperitonoxifera***

Menthe à longues feuilles ou sylvestre à pipéritonoxyle (herbe fl.) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène ;
- Sesquiterpènes :  $\alpha$ -muurolène (4-14 %) ;
- Alcools terp. et esters (faible %) ;
- Phénols : thymol (0,3-0,9 %) ;
- Oxydes terp. : pipéritonoxide (9-25 %), pipériténonoxide (45-70 %), 1,8-cinéole (1,5-4,5 %) ;
- Cétones terp. : menthone (0,1-5 %), isomenthone (0-5,5 %), pipéritone (tr. 0,1 %).

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse, antibactérienne (staph., coli., fusosporilles), antifongique (cand.) ++ ;
- Anticatarrhale, expectorante +++ ;
- Tonique, cardiotonique, splénotonique ++ ;
- Antitumorale (?) ;
- *Hormon-like*.

**Indications (VT ++):**

- Entérite bactérienne, entérocrites parasitaires (oxyures, ténia), fièvre jaune, cancer du pancréas (?) (adj.) ;
- Congestion pulmonaire, fatigue cardiaque, leucopénie, paludisme ;

- Déséquilibre neurosympathique ;
- Psoriasis ++, dermite candidosique, "cellulite" ;
- Cystite colibacillaire.

**Contre-indications :** enfant, grossesse (neurotoxique, abortive) ; (surdosage : perte de l'orientation).

***Mentha x piperita* L. var. *officinalis***

Sole f. *rubescens* Camus

Menthe poivrée (part. aér.) Lamiacées

**Principes actifs (variations selon les clones Franco, Hongro, et Italo-Mitcham) :**

- Monoterpènes (2,5-18 %) : (-)- $\alpha$ -pinène (2 %),  $\beta$ -pinène (4 %), (-)-limonène (2,3 %) ;
- Sesquiterpènes : (-)- $\beta$ -caryophyllène, (-)-bicyclo-élémane, (-)-z-bulgarène ;
- Alcools non terp. : octan-3-ol ;
- Monoterpénols : (-)-menthol (38-48 %), (+)-néomenthol, (-)-iso-menthol, néo-isomenthol, (+) et (-)-pipéritols, pipériténol, isopipériténol ;
- Monoterpénones : (-)-menthone (20-30 % et jusqu'à 65 %), (+)-isomenthone, néomenthone (2,7 %), néo-isomenthone (2,5 %), (+)-pipéritone, (-)-pipériténone, isopipériténone, (+)-pulégone (< 3 %) ;
- Oxydes terp. : 1,8-cinéole (5,75 %), (-)-menthofurane (< 3 %), pipéritonoxyle ;
- Esters terp. : acétates de (-)-menthyle (2,8-10 %), de néomenthyle et d'isomenthyle ; butyrate et isovalérate de menthyle ;
- Coumarines : aesculétine ;
- Composés sulfurés : diméthylsulfide, mintsulfide.

**Propriétés :**

- Positivante ;
- Anti-infectieuse, bactéricide, viricide (antiamaryle +++), fongicide, vermicide ;
- Tonique et stimulante +++ : cardiotonique, hypertensive, utérotonique, entérotonique, stimulante digestive (carminative, antivomitique, stomachique, hépatotonique, reconstituante



- hépatocellulaire, cholagogue, cholérétique, pancréatostimulante ; neuro-tonique (et équilibrante) ;
- Anticatarrhale, expectorante, mucolytique ;
- Antalgique, anesthésiante +++ ;
- Anti-inflammatoire intestinale et urinaire ;
- Décongestionnante prostatique ;
- *Hormon-like*, favorise les règles (régulation ovarienne).

#### Indications (VT ++++) :

- Insuffisance hépatopancréatique +++, indigestion, dyspepsies, vomissements, mal des transports ;
- Aérophagie, aérocolie, hépatites virales, cirrhose, coliques hépatiques, colites inflammatoires et spasmodiques, ulcère, atonie gastro-intestinale, gastralgie, entéralgie, fièvre-jaune ;
- Cystites, prostatite, coliques néphrétiques ;
- Dystonie neurovégétative, asthénie, migraine, céphalées +++ ;
- Zona, névrite virale (dont celle du nerf optique), névralgies, sciatique ++ ;
- Prurits (urticaire, eczéma) ++ ;
- Accouchement ;
- Rhinite, sinusite, otite, laryngite ;
- Troubles de la vision (d'origine circulatoire), éréthisme, hypotension, lipothymie.

**Contre-indications :** bébé avant 30 mois par voie orale ; usage externe, sauf très localisé (front, tempes, et lobes des oreilles).

#### *Mentha pulegium* L.

Menthe pouliot (herbe fl.) Lamiacées

- Principes actifs :** (2 subchémotypes principaux : à 75-95 % de pulégone ; à 50 % de pulégone et 45 % de menthone & isomenthone) ;
- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène (0,5 %),  $\beta$ -pinène (0,4 %), (-)-limonène (0,5 %) ;
  - Alcools non terp. et terp. : 3-octanol

- (1,5 %) ; linalol (0,3 %), menthol (tr. 9 %), isomenthol (tr.), néomenthol (tr. 3 %), néo-isomenthol (0,3-6 %) ;
- Esters terp. : acétate de néo-isomenthyle (0,25-1,5 %) ;
- Monoterpénones : (+)-**pulégone** (55-75 %, et jusqu'à 95 %), cis- et trans-isopulégone (0,3 et 0,7 %), (-)-menthone (1,5-30 %)(+)-isomenthone (5-20 %), pipéritone (0,1 %), pipériténone (0,4-2,5 %), isopipériténone (0,2 %).

#### Propriétés :

- Anti-catarrhale, mucolytique +++ ;
- Tonique et stimulante, à faibles doses : hypertensive, cardiotonique vagotonique ; eupeptique, carminative, tonique hépatocyttaire, cholagogue ; splénotonique ;
- Emménagogue (par congestion du petit bassin).

#### Indications (VT +) :

- Insuffisance hépato-biliaire, ictère, cholécystite ++, cholélithiase, angiocholite, entéralgie ;
- Trachéobronchite, bronchite catarrhale chronique, bronchite asthmatiforme, insuffisance respiratoire, coqueluche ;
- Leucorrhées, dysménorrhées +.

**Contre-indications :** jeune enfant, grossesse (très neurotoxique, abortive).

#### *Mentha spicata* L.

Menthe verte (herbe) Lamiacées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes : (-)- $\alpha$ -pinène (0,85 %),  $\beta$ -pinène (0,80 %), camphène, myrcène (4,40 %), (-)-limonène (8,75-20 %), (-)- $\alpha$ -phellandrene ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène (1,85 %),  $\alpha$ -élémane, farnésène,  $\beta$ -bourbonène (1,95 %) ;
- Monoterpénols : (-)-menthol (0,5 %), linalol (1,1 %), bornéol (0,1 %), dihydrocarvéol (1,5 %), néodihydrocarvéol, cis- et trans-carvéol (0,5 %),

- trans-thujanol-4 (2 %), alcool périllique (0,1 %) ;
- Alcools aliph. : octan-3-ol (1,5 %) ;
- Sesquiterpénols : farnésol, élémol, cadinol ;
- Esters terp. : acétates de dihydrocarvyle (1,5 %) et de cis- et trans-carvyle (2 %) ;
- Oxydes terp. : 1,8-cinéole (2,2 %) ;
- Monoterpénones : (-)-**carvone** (55-65 %), (-)-dihydrocarvone (1,8 %), menthone (0,4 %), (+)-pulégone.

#### Propriétés :

- Anti-inflammatoire +++ ;
- Calmante (action au niveau du bulbe rachidien et du cervelet) ;
- Anticatarrhale, mucolytique +++ ;
- Cholagogue, cholérétique +++ ;
- Tonique digestif (eupeptique) ++ ;
- Cicatrisante ++.

#### Indications (VT ++)

- Infection catarrhale mucopurulente des voies respiratoires, bronchites aiguë et chronique +++ ;
- Digestions difficiles, insuffisance biliaire ++ ;
- Cystite (inflammatoire) ;
- Nervosisme ;
- Plaies, cicatrice ++.

**Contre-indications :** bébé, enfant, grossesse (neurotoxique, abortive).

#### *Mentha suaveolens* Ehrh. *menthofuranifera*

Menthe suave à menthofurane (herbe fl.) Lamiacées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène (3 %),  $\beta$ -pinène, camphène (3,1 %) ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène (8 %),  $\alpha$ -humulène, germacrène D (6,2 %), bicyclogermacrène ;
- Oxydes terp. : 1,8-cinéole (5,6 %), menthofurane (52 %), caryophyllène-oxyde ;
- Alcools non terp. et terp. : octanol-3 ; linalol, menthol ; sesquiterpénols ;
- Sesquiterpénones : menthone, pulégone, carvone (3,6 %).

#### Propriétés :

- Positivante ;
- Anticatarrhale, expectorante, décongestionnante ;
- Régulatrice cardiaque, sédatrice ;
- *Hormon-like* ;
- Stimulante hépatocyttaire ;
- Anti-infectieuse, bactéricide (staphylocoque doré, entérocoque), antifongique (candidas) ;
- Anti-inflammatoire.

#### Indications (VT ++)

- Bronchite +++, bronchite asthmatiforme, asthme, sinusite ++ ;
- Hypertension, troubles du rythme ;
- Spasmophilie +++, stress ;
- Petite insuffisance hépatique, candidose digestive ++, angine de Vincent ++ ;
- Staphylococcie cutanée.

**Contre-indications :** non connues.

#### *Mentha suaveolens* Ehrh. *dihydrocarvonifera*

Menthe suave à dihydrocarvone (herbe fl.) Lamiacées

#### Principes actifs :

- Monoterpénols : dihydrocarvéol (> 15 %) ;
- Esters terp. : acétates de dihydrocarvéyle (5 %), et de néodihydrocarvéyle (> 15 %) ;
- Monoterpénones : dihydrocarvone (45 %).

#### Propriétés :

- Négativante ;
- Anticatarrhale, mucolytique +++ ;
- Anti-inflammatoire ++ ;
- Anti-infectieuse (en cours d'étude) ;
- Cholagogue, cholérétique ++.

#### Indications (VT ++)

- Infection catarrhale mucopurulente des voies respiratoires, bronchite chronique +++ ;
- Insuffisance hépato-biliaire ++.

**Contre-indications :** bébé, jeune enfant, grossesse (neurotoxique, abortive).

***Monarda fistulosa* L. *geraniolifera***  
Monarde fistuleuse à géranol (herbe fl.)  
Lamiacées

**Principes actifs :**

- Alcools monoterp. : géranol (90-95 %).

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse, antibactérienne à large spectre d'action, antifongique, antivirale +++ ;
- Tonique générale, neurotonique, utérotonique ++.

**Indications (VT +++):**

- Pathologies infectieuses des voies respiratoires et urogénitales +++ ;
- Asthénie ++.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

***Myrica gale* L.**  
Myrique baumier (ram.) Myricacées

**Principes actifs :**

- Sesquiterpénones : germacrone (majoritaire).

**Propriétés :**

- Antitumorale ;
- Anticatatarrhale, mucolytique +.

**Indications (VT ++):**

- Cancers (certains) (?) ;
- Infection catarrhale respiratoire +.

**Contre-indications :** bébé, enfant, grossesse (neurotoxique, abortive).

***Myristica fragrans* Houtt.**  
Muscadier (noix) dit "noix de Muscade"  
Myristicacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes (25 % et 10 %), sabinène (18 %),  $\alpha$  et  $\gamma$ -terpinènes (4 % et 8 %), limonène (3 %) ;
- Monoterpénols : terpinène-1-ol-4 (10 %) ;
- Phénols : eugénol, isoeugénol ;

- Phénols méthyl-éthers : myristicine (6 %), élémicine (0,2 %) ;
- Ether-oxydes : safrole (1 %).

**Propriétés :**

- Antiseptique, antiparasitaire ;
- Antalgique, analgésique +++ ;
- Tonique générale, neurotonique ++, carminative, utérotonique (emménagogue).

**Indications (VT +++):**

- Atonie digestive, entérocrites spasmodique et infectieuse, diarrhées, parasitoses ++ ;
- Accouchement (facilite) ;
- Rhumatismes aigu et chronique, entorses, courbatures +++ ;
- Asthénie +++.

**Contre-indications :** cf. Livre second (phénols méthyl-éthers p. 189).

***Myristica fragrans* Houtt.**  
Muscadier (enveloppe) dit "Macis"  
Myristicacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$  et  $\beta$ -pinènes (15 % et 10 %), myrcène (12 %), sabinène (15 %),  $\alpha$  et  $\gamma$ -terpinènes (8 % et 12 %), limonène (4 %) ;
- Monoterpénols : terpinène-1-ol-4 (4 %) ;
- Phénols méthyl-éthers : safrole (0,2 %), myristicine (1,5 %), élémicine (2 %).

**Propriétés :**

- Antiseptique, antiparasitaire ;
- Antalgique, analgésique +++ ;
- Tonique générale, neurotonique ++, carminative, utérotonique (emménagogue).

**Indications (VT +++):**

- Atonie digestive, entérocrites spasmodique et infectieuse, diarrhées, parasitoses ++ ;
- Accouchement (facilite) ;
- Rhumatismes aigu et chronique, entorses, courbatures +++ ;
- Asthénie +++.

**Contre-indications :** cf. Livre second (phénols méthyl-éthers p. 189).

***Myrocarpus fastigiatus* Fr. Allam.**  
Cabreuva (bois) Légumineuses

**Principes actifs :**

- Sesquiterpénols : (+)-trans-nérolidol (80 %), farnésols I et II (2,5 %), bisabolol (?)

**Propriétés :**

- *Hormon-like* (action sur l'axe hypophyso-testiculaire, aphrodisiaque, et action sur l'axe hypophyso-cortico-surrénalien-augmentation du tonus).

**Indications (VT +++):**

- Asthénie +++ ;
- Polyarthrite rhumatoïde ++.

**Contre-indications :** prudence chez la femme.

***Myroxylon balsamum* Mill.**  
Baume de Tolu (oléorés.) Papilionacées

**Principes actifs (baume) :**

**Fraction volatile :**

- Hydrocarbures : styrène ;
- Sesquiterpènes :  $\alpha$ -copaène,  $\beta$ -caryophyllène,  $\alpha$ - et  $\delta$ -cadinènes, calamène ;
- Alcools arom. : alcools benzylique et cinnamique ;
- Esters arom. : benzoate d'éthyle ; cinnamate et benzoate de benzyle (majoritaire) ;
- Phénols : eugénol (tr.) ;
- Aldéhydes arom. : vanilline (tr.) ;
- Acides : acides benzoïque et cinnamique (8 % et 12-15 %) ;
- Coumarines : coumarine.

**Fraction non volatile :**

- Acides triterp. : ac. oléanique et hydroxy-6-oléanique ;
- Esters triterp.

**Propriétés :**

- Anticatatarrhale, expectorante, balsamique +++ ;

- Antiseptique urinaire ++ ;
- Anti-inflammatoire +.

**Indications (VT ++):**

- Infection catarrhale mucopurulente chronique, bronchite chronique, toux ++, pneumonie, tuberculose ++ ;
- Cystite, urétrite ++, prostatite + (inflammation chronique des voies urinaires).

**Contre-indications :** non connues (pas d'usage externe prolongé).

***Myroxylon balsamum* Mill.  
var. *pereirae* Klotzsch**  
Baume du Pérou (oléorés.) Papilionacées

**Principes actifs (baume) :**

**Fraction volatile :**

- Alcools arom. : al. benzylique ;
- Sesquiterpénols : farnésol, nérolidol (= pérulol) ;
- Aldéhydes arom. : vanilline ;
- Acides : ac. cinnamique et benzoïque ;
- Coumarines : coumarine ;
- Esters (50-70 %) : benzoate de benzyle, cinnamates de benzyle et de cinnamyle.

**Fraction non volatile :**

- Résine : pérurésinotannol.

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse, antibactérienne ++, antiparasitaire, antiseptique ;
- Anticatatarrhale, expectorante +++ ;
- Cicatrisante (stimulation de la croissance des cellules épithéliales) ;
- Antiprurigineuse.

**Indications (VT ++):**

- Bronchite aiguë, chronique et asthmatiforme +, toux, grippe, tuberculose ;
- Cystite colibacillaire ++, urétrite, pyélite ;
- Dermatoses parasitaires (gale, pédiculose, teigne) +++.

**Contre-indications :** usage cutané prolongé (dermite de contact), usage interne (irritante).

**Myrtus communis L. cineoliferum**

Myrte commun à cinéole (fe.) Myrtacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène (24-25 %),  $\beta$ -pinène ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène,  $\alpha$ -humulène, dihydroazulènes ;
- Alcools monoterp. : linalol, myrténol (0,3 %),  $\alpha$ -terpinéol, terpinène-1-ol-4, nérol (tr.), géraniol ;
- Esters terp. : acétates de linalyle, de myrtényle, de terpinyle (tr.), de néryle (tr.), de géranyle, de bornyle et de trans-carvyle ; myrténate de méthyle ;
- Oxydes terp. : **1,8-cinéole (45 %)**, caryophyllène oxyde, 2-méthylfuran ;
- Aldéhydes : trans-2-hexanal, n-décanal, furfural, 2-méthylbutanal ; myrténal ;
- Lactones : myrtucommulones A et B.

**Propriétés :**

- Positivante ;
- Anticatarrhale, expectorante +++ ;
- Anti-infectieuse + ;
- Hépatostimulante ;
- Décongestionnante prostatique ++ ;
- Antispasmodique légère ;
- Préparatrice du sommeil +++ ;
- Tonique cutanée ;
- *Hormon-like* (thyroïde, ovaire).

**Indications (VT ++):**

- Bronchite, sinusite, mucoviscidose ;
- Angines (à klebsielles, staphylocoques, candida-inconstant) ;
- Insuffisance hépato-biliaire, entérite colibacillaire ;
- Infection urinaire non colibacillaire, prostatite (inflammatoire) ;
- Hypothyroïdie ;
- Aménorrhée ;
- Insomnie +++ ;
- Cils et sourcils déficients, peau ridée.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

**Myrtus communis L. myrtenylacetatiferum**

Myrte commun à acétate de myrtényle (fe.) Myrtacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène,  $\beta$ -pinène (0,3 %), myrcène (0,2 %), paracymène (0,5 %), terpinolène (0,5 %) ;
- Sesquiterpènes :  $\alpha$ -copaène (0,1 %),  $\beta$ -caryophyllène,  $\alpha$ -humulène (0,2 %),  $\delta$ -cadinène (2,5 %) ;
- Alcools monoterp. : linalol (1 %), terpinène-1-ol-4,  $\alpha$ -terpinéol, myrténol, géraniol (0,1 %) ;
- Esters aliph. : 2-méthylpropionates de myrtényle et de géranyle (0,45 %) ;
- Esters monoterp. : **acétates** de linalyle (1,2 %), de bornyle (1,4 %), de terpinyle, **de myrtényle (21 %)**, de cis-myrtanyle, de trans-carvyle et de géranyle ;
- Oxydes terp. : **1,8-cinéole (45 %)**, caryophyllène oxyde (0,1 %) ;
- Aldéhydes terp. : myrténal.

**Propriétés :**

- Antispasmodique ;
- Décongestionnante veineuse, et lymphatique +++.

**Indications (VT ++):**

- Entérocolite spasmodique ;
- Dysménorrhées (adj.) ;
- Hémorroïdes, varices +++.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

**Nardostachys jatamansi DC.**

Jatamansi ou nard de l'Himalaya (rac.) Valérianacées

**Principes actifs :**

- Sesquiterpènes : calarène, aristolène ; dihydroazulènes ;
- Sesquiterpénols : valérianol, calarénol, nardol ;

- Sesquiterpénols : valérénol ;
- Sesquiterpénones : valéranone, nardostachone ;
- Acides : ac. jatamanshinique ;
- Coumarines : coumarine.

**Propriétés :**

- Calmante (plexus cardiaque, solaire et sacré) +++ ;
- Stimulante ovarienne ;
- Phlébotonique.

**Indications (VT ++):**

- Tachycardie ;
- Anémie ;
- Psoriasis ++ ;
- Varices, hémorroïdes ;
- Insuffisance ovarienne ;
- Staphylococcie.

**Contre-indications :** non connues.

**Nepeta cataria L. var. citriodora Beck**

Cataire citronnée (herbe fl.) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpénols : géraniol (25-30 %), nérol (25-35 %), citronnellol (10-12 %) ;
- Esters terp. : acétates, valérates, butyrates ;
- Monoterpénols : citrals (néral 5-6 % et géraniol 4-9 %).

**Propriétés :**

- Anti-inflammatoire ++ ;
- Calmante, sédative +++ ;
- Litholytique ;
- Anti-infectieuse spécifique, antivirale ++.

**Indications (VT +++):**

- Névropathie, dépression nerveuse +++ ;
- Lithiase biliaire ;
- Herpès ++.

**Contre-indications :** non connues.

**Nigella damascena L.**

Nigelle de Damas (gr.) Renonculacées

**Principes actifs :**

- Sesquiterpènes :  $\beta$ -élémane (major.),  $\beta$ -sélénène, (-)- $\alpha$ -sélénène,  $\beta$ -caryophyllène,  $\alpha$ -humulène ;
- Composés azotés : méthoxy anthranilate de méthyle (ester), damascénone (9 %).

**Propriétés :**

- Anti-inflammatoire ;
- Anti-allergique, antihistaminique +++.

**Indications (VT +++):**

- Asthme, bronchite asthmatiforme +++.

**Contre-indications :** non connues.

**Ocimum basilicum L. var. basilicum**

Basilic var. basilic ou basilic exotique (som. fl.) Lamiacées

**Principes actifs :** (en Indes : 70-75 % de

- chavicol M.E., 12-14 % de linalol) ;
- Alcools terp. (< 2 %) : linalol (0,6-3,45 %), fenchol (0,1 %), terpinène-1-ol-4 (0,1 %),  $\alpha$ -terpinéol (0,1 %), citronnellol (0,3 %) ;
- Esters terp. (< 1 %) : acétates de fenchyle (0,6 %) et de linalyle (0,1 %) ;
- Phénols (0,5 %) : eugénol (0,5-1,75 %) ;
- Phénols méthyl-éthers (env. 90 %) : **chavicol M.E. (85-88 %)**, eugénol M.E. (1,6 %), cis- et trans-anétholes ;
- Cétones (1 %) : 3-octanone (0,8 %), camphre (0,1 %) ;
- Oxydes (< 3 %) : 1,8-cinéole (2,2 %), trans-ocimène oxyde.

**Propriétés :**

- Positivante ;
- Antispasmodique puissante, neuroregulatrice (action au niveau du bulbe rachidien et du sympathique) ++++ ;



- Anti-inflammatoire (inflammation d'origine infectieuse) +++ ;
- Antalgique ++ ;
- Décongestionnante veineuse (saphènes, veine cave, artères pulmonaires) et prostatique + ;
- Anti-infectieuse, antivirale puissante, antibactérienne (staphylocoque ++, pneumocoque ++), loi du tout ou rien.

**Indications (VT +++):**

- Aérophagie +++, aérogastries, gastrite, insuffisance pancréatique (digestive), hépatites virales A, B et non A non B ; mal des transports ++, spasmes gastro-entériques +++, fièvre jaune ;
- Prostatite (congestive) +, infection urinaire (à staph.) ;
- Encéphalite virale, névrite virale, sclérose en plaques, poliomyélite ; spasmophilie +++ nervosisme, fébrilité, anxiété ++, certaines dépressions, asthénie (fatigue cérébrale ou après épisode infectieux) +++ ;
- Polyarthrite rhumatoïde +++ ;
- Infections virales (en zones tropicales) ++ ;
- Troubles circulatoires veineux, varices +.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

***Ocimum basilicum* L.  
var. "feuilles de laitue"**

Basilic var. "feuilles de laitue" ou européen (herbe fl.) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes (2 %) :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes ;
- Sesquiterpènes : isocaryophyllène,  $\beta$ -caryophyllène,  $\beta$ -élémane ;
- Alcools non terp. et terp. (65 %) : cis-3-hexénol ; linalol (40-55 %), fenchol (6-12 %) ;
- Esters terp. et arom. (8 %) : acétates de linalyle et de fenchyle (0,1 %) ; cinnamate de méthyle (2,5-7 %) ;
- Phénols (6 %) : eugénol (5,5-6,5 % et jusqu'à 12 %) ;
- Phénols méthyl-éthers (10-15 %) : chavicol M.E. (2,5-7 %), eugénol M.E. (0,75 %) ;

- Oxydes terp. (6 %) : 1,8-cinéole (2,7-5,7 %).

**Propriétés :**

- Positivante ;
- Tonique et stimulante générale, tonique digestive (eupeptique, carminative, hépatostimulante), et neurotonique ++ ;
- Décongestive (prostate, utérus) ++ ;
- Antiathéroscléreuse + ;
- Anti-infectieuse modérée.

**Indications (VT ++):**

- Insuffisance hépato-biliaire, aérogastries, gastrite, ulcère ++ ;
- Cystite colibacillaire, congestion prostatique ++, congestion utérine + ;
- Insuffisance coronarienne, coronarite, arythmie, tachycardie, artériosclérose, hypotension + ;
- Eczéma sec + ;
- Dépression (du nerveux), asthénie ++ ;
- Faiblesse des corticosurrénales.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

***Ocimum basilicum* L.  
var. "grand vert"**

Basilic var. "grand vert" (herbe fl.) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes (< 5 %) :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes ;
- Sesquiterpènes (< 10 %) :  $\beta$ -caryophyllène ;
- Monoterpénols : linalol,  $\alpha$ -terpinéol, citronnellol, nérol, géraniol ;
- Esters terpéniques (< 3 %) : acétates de citronnellyle, et de terpényle ;
- Phénols (< 3 %) : eugénol ;
- Phénols méthyl-éthers (75-85 %) : chavicol M.E. (22-25 %), eugénol M.E. (55-60 %) ;
- Oxydes terp. (env. 3 %) : 1,8-cinéole (3 %) ;
- Monoterpénols (env. 3 %) : citronnellal, néral, géraniol.

**Propriétés :**

- Antispasmodique puissante +++ ;
- Anti-infectieuse (loi du tout ou rien) ++.

**Indications (VT +++):**

- Colite spasmodique +++, entérocologie infectieuse ;
- Spasmophilie.

**Contre-indications :** non connues.

***Ocimum basilicum* L.  
var. *minimum* L.**

Petit basilic (herbe) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes (< 5 %) :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes ;
- Sesquiterpènes (< 10 %) :  $\beta$ -caryophyllène ;
- Monoterpénols : linalol,  $\alpha$ -terpinéol, citronnellol, nérol, géraniol ;
- Esters terpéniques (< 3 %) : acétates de citronnellyle, et de terpényle ;
- Phénols (< 3 %) : eugénol ;
- Phénols méthyl-éthers (75-85 %) : chavicol M.E. (22-25 %), eugénol M.E. (55-60 %) ;
- Oxydes terp. (env. 3 %) : 1,8-cinéole (3 %) ;
- Monoterpénols (env. 3 %) : citronnellal, néral, géraniol.

**Propriétés :**

- Antispasmodique puissante +++ ;
- Anti-infectieuse (loi du tout ou rien) ++.

**Indications (VT ++):**

- Colite spasmodique +++, entérocologie infectieuse ;
- Spasmophilie.

**Contre-indications :** non connues.

***Ocimum canum* Sims.  
var. *camphoriferum***

Basilic "camphré" (herbe) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes : (+)- $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes, camphène, sabinène, limonène ;

- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène, germacrène D,  $\beta$ -bisabolène ;
- Monoterpénols : (-)-linalol (tr.), géraniol, bornéol (tr.), terpinène-1-ol-4,  $\alpha$ -terpinéol ;
- Esters terp. et non terp. : acétate de bornyle ; cinnamate de méthyle ;
- Phénols : eugénol ;
- Phénols méthyl-éthers : chavicol M.E., eugénol M.E. ;
- Oxydes terp. : 1,8-cinéole, caryophyllène oxyde ;
- Cétones non terp. et terp. : méthylhepténone, 2-undécaneone ; (+)-camphre (60 %).

**Propriétés :**

- Antispasmodique +++, hypotensive modérée ;
- Anti-inflammatoire ;
- Anticatatarrhale, mucolytique ;
- Anti-infectieuse médiocre.

**Indications (VT +):**

- Affections cardiovasculaires, hypertension artérielle +++, difficultés cardio-circulatoires de retour +++ ;
- Entérocrites spasmodique et infectieuse, bronchites catarrhale et spasmodique.

**Contre-indications :** bébé, enfant, grossesse (neurotoxique, abortive).

***Ocimum gratissimum* L.  
var. *eugenoliferum***

"Clodium" (som. fl.) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes : (+)- $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes, cis- et trans- $\beta$ -ocimènes (12 %) ;
- Sesquiterpènes (15 %) :  $\beta$ -caryophyllène,  $\alpha$ - et  $\beta$ -santalènes ;
- Alcools terp. : (-)-linalol, et  $\alpha$ -terpinéol (3,5 %-3,8 %) ;
- Phénols (63 %-85 %) : eugénol (62,5-85 %) ;
- Phénols méthyl-éthers : chavicol M.E. (tr.).

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse ++, bactéricide (staphylocoques doré et blanc, streptocoques  $\beta$ -hém. gr.A, pneumocoques), viricide, parasiticide (lamblas et ankylostomes) ;
- Tonique-stimulante digestive, neurotonique (action régulatrice, diminution de l'excitation) ;
- Antiarthrosique ++ ;
- *Hormon-like* (prostate ?).

**Indications (VT +++):**

- Entérocologie, parasitoses intestinales ++, hépatisme, insuffisance hépatopancréatique + ;
- Bronchite, pneumonie + ;
- Prostatite congestive ;
- Névropathie, sclérose en plaques ;
- Arthrose (cervicale, lombaire) ++ ;
- Métrites, salpingite, hyperménorrhée.

**Contre-indications :** usage externe (dermocaustique).

***Ocimum gratissimum* L.  
*thymoliferum***

Basilic à thymol (espèce de) (som. fl.)  
Lamiacées

**Principes actifs** (variations intrachémotypiques exceptionnelles : la jeune plante contient plus de 90 % d'eugénol M.E. ; la plante adulte contient du thymol et de nombreux monoterpènes) :

- Monoterpènes (35-45 %) :  $\alpha$ -thujène (4,8 à 7,4 %),  $\alpha$  et  $\beta$ -pinènes (1,6 à 2,6 % et 0,3 à 0,6 %), myrcène (1,4 à 5,3 %),  $\alpha$ -et- $\gamma$ -terpinènes (2,4 à 6,2 % et 9 à 26 %), paracymène (16,2 à 32,4 %) ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène (1 à 2,1 %),  $\alpha$ -humulène (0,2 à 0,5 %),  $\beta$ -sélénène (1,5 à 4 %) ;
- Hydrocarbures :  $\alpha$ -p-diméthylstyrène (4 %) ;
- Alcools terp. :  $\alpha$ -terpinéol (2,4 %), cis-et trans-thujanol-4 (1,2 à 2,1 %), terpinène-1-ol-4 (0,7 à 0,8 %) ;
- Phénols (env. 50 %) : thymol (20 à 47,6 %), carvacrol (0,5 à 3,2 %), eugénol (tr.) ;

- Phénols méthyl-éthers : eugénol M.E. (1,7 %), isoeugénol M.E. (tr.), thymol M.E. (0,4 à 2,2 %).

**Propriétés :**

- Positivante ;
- Anti-infectieuse puissante +++, bactéricide, viricide, fongicide, parasiticide ;
- Tonique et stimulante générale ++ ;
- Immunomodulante.

**Indications (VT ++):**

- Bronchite, pneumonie ++ ;
- Amygdalite, entérocologie infectieuse +++ ;
- Cystites +++.

**Contre-indications :** usage externe (dermocaustique).

***Ocotea pretiosa* (Nees) Mez.**  
Sassafras du Brésil (bois) Lauracées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes : (-)- $\alpha$ -pinène (0,7 %), phellandrène ;
- Sesquiterpènes : (5 %) : cadinène ;
- Phénols : eugénol (0,6 %) ;
- Phénols méthyl-éthers : **safrôle (93 % compris entre 75-95 %)** ;
- Oxydes : 1,8-cinéole (0,20 %) ;
- Aldéhydes : n-valérald. (0,001 %), furfural (0,17 %), benzald. (0,03 %) ;
- Cétones : camphre (1-4 %).

**Propriétés :**

- Anticatarrale ;
- Anti-infectieuse, antiseptique, antiparasitaire, antibactérienne ;
- Tonique et stimulante générale, diurétique, carminative ;
- Antalgique, antirhumatismale.

**Indications (VT ++):**

- Douleurs musculaires, rhumatismes, gouttes, sciaticque, arthrite, lumbago, lombalgie +++ ;
- Hypertension ;
- Asthénie ;
- Lithiase rénale, douleurs néphrétiques ;
- Aérophagie, aérocolie ;

- Dermatoses parasitaires (gale, poux) ++ ;
- Affections respiratoires.

**Contre-indications :** bébé, jeune enfant, grossesse (toxicité, cf. Livre second p. 194).

***Opoponax chironium* (L.) Koch**  
Opoponax véritable (rac.) Apiacées

**Principes actifs :**

- Sesquiterpénones ;
- Phthalides.

**Propriétés :**

- Stimulante hépato-rénale (drainage puissant).

**Indications (VT ++):**

- Dermatoses +++, pustules ;
- Insuffisance hépatorénale +++, toxémie ++.

**Contre-indications :** non connues.

***Origanum compactum* Benth**  
Origan à inflorescences compactes  
(som. fl.) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes (25 %) :  $\alpha$ -et- $\beta$ -pinènes, myrcène,  $\gamma$ -terpinène, paracymène ;
- Sesquiterpènes (faible %) :  $\beta$ -caryophyllène ;
- Alcools non terp. : 1-octène-3-ol ;
- Monoterpénols (< 10 %) : linalol, terpinène-1-ol-4,  $\alpha$ -terpinéol ;
- Phénols monoterp. (60-70 %) : **carvacrol (major.)**, thymol ;
- Phénols méthyl-éthers : carvacrol M.E. ;
- Cétones monoterp. : camphre.

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse puissante à zone d'action étendue (respiratoire, oro-intestinale, urogénitale, nerveuse, sanguine, lymphoganglionnaire) et à large spectre d'action (bactéricide +++, mycobactéricide +++, fongicide +++, viricide ++, parasiticide +++) ;

- Tonique stimulante générale, immuno-stimulante.

**Indications (VT ++++):**

- Rhino-broncho-pneumopathie infectieuse +++ ;
- Oropharyngite, entérocologie, dysenteries, amibiase +++ ;
- Néphrites, cystites +++ ;
- Névrites + ;
- Bactériémie, virémie, paludisme +++ ;
- Adénites ++ ;
- Hypotension + ;
- Asthénie, fatigue nerveuse ++.

**Contre-indications :** usage cutané, sauf très localisé (dermocaustique).

***Origanum heracleoticum* L.  
*carvacroliferum***  
Origan de Grèce à carvacrol (som. fl.)  
Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes : paracymène (7-10 %),  $\alpha$ - et  $\gamma$ -terpinènes (0,85 et 3,65 %) ;
- Alcools et esters terp. : linalol (0,2 %) et acétate de linalyle (3,5 %) ;
- Phénols (51-75 %) : **carvacrol (50-75 %)**, thymol (0,1-7 %) ;
- Oxydes : 4,5-époxy-p-menth-1-ène ; 1,8-cinéole (0,2 %).

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse puissante à très large spectre d'action, antibactérienne, antivirale, antifongique et antiparasitaire +++ ;
- Tonique générale ++ ;
- Immunostimulante.

**Indications :**

- Toutes pathologies infectieuses des voies respiratoires, digestives et urogénitales +++ ;
- Asthénie ++.

**Contre-indications :** aucune mais prudence en usage externe (dermocaustique).

**Origanum majorana L.**

Marjolaine des jardins ou à coquilles  
(som. fl.) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes (40 %) :  $\alpha$ -et  $\beta$ -pinènes (1-5 % et 0,2-2,5 %), sabinène (2,5-10 %), myrcène (1-9 %),  $\alpha$ - et  $\gamma$ -terpinènes (6-8 % et 14-20 %), paracymène (5,5 %), terpinolène (1-7 %),  $\alpha$ - et  $\beta$ -phellandrènes (tr. 4 %) ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène (2,5-3 %),  $\alpha$ -humulène (0,1 %) ;
- Monoterpénols (50 %) : (+)-linalol (2-5 %), (+)-**terpinène-1-ol-4 (14-22 %)**, terpinène-1-ol-3 (0,3 %), (+)- $\alpha$ -terpinéol (3-6 %), (+)-cis-et trans-thujanol-4 (4-13 % et 1-5 %) ;
- Esters terp. : acétates de terpényle, de linalyle (0,1-3 %) et de géranyle (1,2 %) ;
- Phénols méthyl-éthers : trans-anéthole (tr. 0,5 %).

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse, antibactérienne (active sur les coques gr + : staph. doré, pneumo ; et sur colibacille), antiseptique ++ ;
- Neurotonique, parasympathicotonique puissante (hypotensive, vasodilatatrice, tranquillisante, anaphrodisiaque) +++ ;
- Antalgique ++ ;
- Stimulante, stomacique, diurétique +.

**Indications (VT ++):**

- Dystonie neurovégétative +++ , et hyperthyroïdie, avec troubles : cardiovasculaire (tachycardie, éréthisme, arythmie, angor, hypertension artérielle, syncope) ; pulmonaire (dyspnée) ; digestifs (hyperchlorhydrie, ulcère gastroduodénal, gastralgie, colite) ; sexuels (éréthisme génital, obsession sexuelle, érotomanie) ; neuropsychiques (anxiété, stress-examen-agitation, neurasthénie, asthénie, oppression, psychose, insomnie, paralysie, épilepsie, vertiges) ;
- Algie : névralgies ; algie rhumatismale (rhumatismes musculaires, arthrose) +++ ;

- Infections : respiratoires (coryza, rhinite, rhinopharyngite, sinusite, bronchite, otite, coqueluche) ; digestive (aphte, diarrhées, entérocologie staphylococcique, colibacillaire) ++.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

**Ormenis mixta et Ormenis**

**multicola** Braun-Blanquet et Maire  
Orménie à fleurs mixtes et autre espèce d'orménie (som. fl.) dites "camomille du Maroc" Astéracées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène ;
- Alcools terp. irrég. et rég. : **santolina alcool (33 %)**, yomogi alcool,  $\alpha$ -terpinéol ;
- Cétones terp. : camphre ;
- Oxydes terp. : 1,8-cinéole.

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse, bactéricide (colibacille +++ parasiticide (oxyures, amibes) ;
- Tonique générale, neurotonique ++ aphrodisiaque.

**Indications (VT ++):**

- Petite insuffisance hépatique, insuffisance gastrique, colite colibacillaire +++ , parasitoses intestinales, kystes amibiens ;
- Eczéma, dermite sèche, prurits ;
- M.S.T., gonococcie, insuffisance sexuelle, cystite colibacillaire, prostatite ;
- Dépression nerveuse +++ ;
- Athérosclérose.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

**Pastinaca sativa L.**

Panais (rac. ou plante entière) Apiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes : terpinolène (40-70 %) ;
- Phénols méthyl-éthers : myristicine (17-40 %) ;
- Furocoumarines.

**Propriétés :**

- Antiscleureuse + ;
- Antispasmodique ++.

**Indications (VT +):**

- Sclérophthalmie catarrhale, glaucome + ;
- Entérocologie spasmodique ++.

**Contre-indications :** usage cutané.

**Pelargonium x asperum**

Ehr. ex Willd. cv. Bourbon  
Géranium rosat ou odorant cv. "Bourbon"  
(fe.) Géraniacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$  et  $\beta$ -phellandrènes (1,34 % et tr.) ;
- Sesquiterpènes : (-)- $\alpha$ -copaène (0,35 %),  $\delta$  et  $\gamma$ -cadinènes (0,5 %), (-)-4-(R)-guaïadiène-6,9 ;  $\alpha$  et  $\beta$ -bourbonènes, guaïazulène ;
- Alcools arom. :  $\alpha$ -,  $\beta$ -phényléthylque (0,8 %) ;
- Alcools monoterp. (60-68 %) : (-)-linalol (1,2 %),  $\alpha$ -terpinéol (0,25-2,2 %), (-)-**citronnellol (33 %)**, géraniol (25 %), nérol (0,1 %), menthol (1,2 %) ;
- Alcools sesquiterp. : 10-épi- $\gamma$ -eudesmol (uniquement dans cv. Maroc) ;
- Esters terp. (20-33 %) : **formiates de citronnelyle (13 %)**, de géranyle (1,9 %) et de linalyle acétates de citronnelyle (0,9 %) et de géranyle tiglates de citronnelyle, de géranyle et de phényléthyle (0,65 %) ; propionates de citronnelyle (0,9 %) et de géranyle (0,6 %) ; butyrates de citronnelyle (0,9 %) et de géranyle ;
- Oxydes : 1,8-cinéole (1,7 %), cis- et trans-rose oxydes (0,2-1,2 % et 0,3-0,4 %), cis- et trans-linalol oxydes (0,15 et 0,4 %) ;
- Aldéhydes : néral, géraniol (9,8 %), citronnellal (1,1 %) ;
- Cétones aliph. et terp. : méthylhepténone (0,5 %), menthone et (-)-isomenthone (7,5 %), pipéritone ; 11-nor-bourbonanone ;
- Composés sulfurés : diméthylsulfide ;

- Composés azotés : diéthylamine de citronnelyle.

**Propriétés :**

- Antispasmodique, relaxante +++ ;
- Anti-inflammatoire ++ ;
- Antalgique + ;
- Tonique, tonique astringente, hémostatique +++ ;
- Lymphotonique, phlébotonique ++ ;
- Hépatostimulante, pancréatostimulante + ;
- Anti-infectieuse, antibactérienne +, antifongique ++.

**Indications (VT +++):**

- Colite d'origine nerveuse, insuffisance hépatopancréatique +++ ;
- Plaies, coupure, ulcération, vergetures (préventif) +++ , dermatoses fongiques ++ ;
- Rhumatismes ostéo-articulaires + ;
- Agitation, anxiété ++ ;
- Hémorroïdes, prurits hémorroïdaires +++.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

**Pelargonium x asperum**

Ehrh. ex Willd. cv. **Chine**  
Géranium rosat ou "odorant" (fe.)  
Géraniacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène (0,35 %) ;
- Monoterpénols (55 %) : linalol (3,8 %), **citronnellol (44,5 %)**, géraniol (6,5 %) ;
- Esters terp. (25 %) : **formiates de citronnelyle (17,5 %)** et de géranyle (2,2 %) ; propionates de citronnelyle (2,2 %) et de géranyle (0,6 %), butyrate (0,7 %) et tiglate (1,6 %) de géranyle ;
- Monoterpénones : menthone (2 %), isomenthone (4,5 %) ;
- Oxydes terp. : cis- et trans-rose oxydes (2,25 et 1 %).

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse, antibactérienne +++ , antifongique ++ ;
- Tonique générale, tonique astringente +++ ;
- Antalgique ++.



**Indications (VT ++):**

- Dermatoses infectieuses, acné surinfecté +++, impétigo ++;
- Colite infectieuse +;
- Asthénie, fatigue nerveuse ++;
- Rhumatismes ostéo-articulaires +.

**Contre-indications:** aucune connue aux doses physiologiques.

***Pelargonium x denticulatum***  
Jacq. **cv. citronnelle**

Géranium rosat cultivar citronnelle (fe.)  
Géraniacées

**Principes actifs:**

- Alcools terp.: linalol (0,7-1 %),  $\alpha$ -terpinéol (1,7 %), citronnellol (39-41 %), géraniol (0,9-1,9 %);
- Esters terp.: acét. de citronellyle et géranyle (tr.); butyr. de géranyle (0,25 %);
- Aldéhydes terp.: citrals (2,7 %);
- Cétones terp.: menthone (5,5-10,5 %), isomenthone (17-21 %);
- Oxydes terp.: rose oxyde (2,5 %);
- Acides: acide citronnellique.

**Propriétés:**

- Négativante;
- Régénératrice hépato-cellulaire +++, hépatostimulante;
- Anti-inflammatoire +++;
- Anti-infectieuse.

**Indications (VT ++):**

- Cirrhose hépatique ++;
- Prostatite +++++.

**Contre-indications:** non connues.

***Petasites officinalis* Moench**  
Pétasite officinal (rac.) Astéracées

**Principes actifs:**

- Esters: acétates et angélates de pétasyle et d'isopétasyle;
- Lactones sesquiterp.: érémodiphanolides, furanophilanolides.

**Propriétés:**

- Antispasmodique (> à papavérine) +++++;
- Anticatarrhale, mucolytique.

**Indications (VT +++):**

- Asthme (crises) +++++, bronchite asthmatiforme +++++.

**Contre-indications:** non connues.

***Petroselinum crispum* (Mill.)**  
Dyman.

Persil frisé (fe.) Apiacées

**Principes actifs (variations chimiques en fonction des var. horticoles):**

- Monoterpènes:  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes (4 et 2,8 % et jusqu'à 22 et 17 %), myrcène (3,5-5 %),  $\beta$ -phellandrène (13-14 %), terpinolène (3-4,5 %), p-menthatriène (1,3-8 (28-50 %));
- Sesquiterpènes:  $\beta$ -caryophyllène (1,2 %);
- Alcools terp.: linalol (5,8 %); carotol;
- Ether-oxydes: myristicine (4,85-17,2 %);
- Aldéhydes terp.: p-menthadiène-1,4-al-7;
- Acétophénones: p-méthyl-acétophénone.

**Propriétés:**

- Antiépileptique +++;
- Antispasmodique ++;
- Diurétique +.

**Indications (VT +):**

- Troubles nerveux, épilepsie +++;
- Entérocolites spasmodique et inflammatoire ++;
- Troubles rénaux, petite insuffisance rénale +.

**Contre-indications:** prudence, toxicité aiguë ou chronique en cours d'études (présence de myristicine).

***Petroselinum sativum* Hoffm.**  
***apioliferum***

Persil simple à apiol (gr.) Apiacées

**Principes actifs:**

- Monoterpènes:  $\alpha$ -pinène;
- Ether-oxydes: myristicine, apiol (majoritaire).

**Propriétés:**

- Neurotonique (excitation puis surexcitation cérébrale);
- Myotonique, utérotonique, emménagogue +++;
- Anticatarrhale.

**Indications (VT ++):**

- Asthme +;
- Affections et infections urogénitales, urétrite, leucorrhée +;
- Aménorrhée, oligoménorrhée +++++.

**Contre-indications:** enfant, grossesse (neurotoxique, abortive à forte dose).

***Picea mariana* (Mill.) B.S.P.**  
Épinette noire (aig.) Abiétacées

**Principes actifs:**

- Monoterpènes bi- et tricycliques (50-55 %): (+)-camphène (10-15 %), tricyclène (1-3 %), (-)- $\alpha$ -pinène (13-16 %), (+)- $\delta$ -3-carène (5-15 %);
- Sesquiterpènes: longifolène, longicyclène;
- Monoterpénols (2,5 %): (+)-bornéol, (1 %);
- Esters terp. (30-37 %): **acétate de (-)-bornyle (30-37 %)**;
- Sesquiterpénols: longibornéol.

**Propriétés:**

- Positivante;
- Antispasmodique;
- Anti-infectieuse, antimycosique, antiparasitaire, antiseptique aérienne;
- Anti-inflammatoire;
- *Hormon-like*, stimulante thymique (?), *Cortison-like* (axe hypophyso-cortico-surrénalien et hypophyso-ovarien);
- Tonique général, neurotonique, recharge du plexus solaire.

**Indications (VT +++++):**

- Bronchite +++;
- Entérites mycosique (à candida) et parasitaires (à lamblia, à ankylostomes);
- Acné et eczéma sec;
- Prostatite (inflammatoire) ++;

- Spasmes du plexus solaire, asthénie +++++, "coups de pompe" +++;
- Hyperthyroïdie;
- Rhumatismes musculaires;
- Immunodépression.

**Contre-indications:** aucune connue aux doses physiologiques.

***Pimenta dioica* (L.) Merrill.**  
"Bay" (fe.) Myrtacées

**Principes actifs:**

- Sesquiterpènes:  $\beta$ -caryophyllène (4-7,5 %);
- Hydrocarbures: octane, undécane, dodécane;
- Phénols: **eugénol (70-90 % et jusqu'à 95 %)**, isoeugénol (6 %), chavicol (0,3 %);
- Phénols méthyl-éthers: eugénol M.E. (1,2-4,4 %).

**Propriétés:**

- Positivante;
- Anti-infectieuse +++, antibactérienne puissante à large spectre d'action (gr + et gr-), antivirale +++, antifongique, antiparasitaire, antiseptique;
- Stimulante générale, neurotonique, utérotonique, hypertensive, aphrodisiaque légère ++;
- Cautérisante cutanée +, pulpaire +++++.

**Indications (VT +++++):**

- Infection dentaire, odontalgie +++, amygdalite +++, hépatites virales +++, entérocolite virale, colite bactérienne, choléra, dysenterie amibienne +++;
- Cystites, salpingite, urétrite +++;
- Névrite virale, névralgies ++;
- Zona, sclérose en plaques, poliomyélite, parasitoses cutanées, gale, acné infecté +++++;
- Sinusite, bronchite, grippe, tuberculose;
- Paludisme +++++;
- Asthénies physique et intellectuelle, grande fatigue, hypotension ++, accouchement difficile +;
- Dysrégulation thyroïdienne;
- Polyarthrite rhumatoïde +.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

***Pimpinella anisum* L.**  
Anis vert (sem.) Apiacées

**Principes actifs :**

- Sesquiterpènes :  $\gamma$ -himachalène (0,3 %);
- Alcools terp. : anisol (0,3-3,5 %);
- Phénols : isochavibétol (0,50 %);
- Phénols méthyl-éthers (env. 95 %) : cis-anéthole (0,4 %), **trans-anéthole (93-96 %)**, chavicol M.E. (0,1-2,1 %);
- Aldéhydes : ald. anisique (0,6 %);
- Cétones : anis cétone (p-méthoxyphényl-acétone);
- Coumarines et furocoumarines : ombelliférone, scopolétine.

**Propriétés :**

- Positivante puis négativante;
- *Estrogen-like* +++; emménagogue, facilite la délivrance, galactogène (augmentation de la sécrétion lactée);
- Antispasmodique neuromusculaire, modificatrice réflexe du SNC et de la moelle épinière, d'où résolution musculaire et analgésie, stupéfiante légère, psychoactive +++, antalgique;
- Carminative ++, stomachique, tonique et apéritive (augmentation légère des sécrétions digestives);
- Cholagogue, cholérétique;
- Tonique et stimulante (à faible dose), cardiotonique, tonique respiratoire;
- Antiseptique, bactéricide (mén.), vermifuge.

**Indications (VT +++):**

- Aménorrhée et oligoménorrhée +++, règles irrégulières, douleurs menstruelles, préménopause, ménopause;
- Dyspepsies, gastralgies, colite spasmodique, entéralgie, aérophagie, météorisme, flatulences, indigestion, parasitoses;
- Fausse angine de poitrine, palpitations, éréthisme cardio-vasculaire, cardialgie +++;
- Dyspnée d'origine nerveuse, asthme, bronchite asthmatiforme, congestion pulmonaire;

- Paralysie, douleurs lombaires, spasmodie.

**Contre-indications :** jeune enfant, enfant grossesse.

***Pinus laricio***  
Pin Laricio (aig.) Abiétacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes : (-)- $\alpha$ -pinène (% élevé); pinène; (-)-limonène;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène;
- Monoterpénols et esters : bornéol (tr.); acétate de bornyle (tr.);
- Sesquiterpénols : "larichiol" (tr., dans la var. autrichienne, ++ dans la var. corse).

**Propriétés :**

- Antiseptique +++;
- Tonique et stimulante;
- Décongestionnante respiratoire, lymphatique, et prostatique ++.

**Indications (VT +):**

- Sinusites maxillaire et frontale ++;
- Bronchite catarrhale ++;
- Prostatite congestive +++;
- Asthénie.

**Contre-indications :** aucune connue.

***Pinus mugo* Turra var. *pumilio*  
et var. *mughus* Zenari**  
Pin des montagnes (aig.) Abiétacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes (% élevé) : (-)- $\alpha$ -pinène; pinène, (-)-limonène, (-)-phellandrene;  $\delta$ -3-carène;
- Sesquiterpènes : divers;
- Monoterpénols : bornéol (0,5-1 %);
- Esters terp. : acétate (4-10 %); propionate et caproate de (-)-bornyle;
- Sesquiterpénols : "pumiliol".

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse, antiseptique aérienne et pulmonaire +, antibact. (inconst.);
- Anti-inflammatoire légère;
- Litholytique ++;
- Antiarthrosique;
- *Hormon-like* (?).

**Indications (VT ++):**

- Sinusite, bronchite +, pleurésie, tuberculose;
- Cholestyite, lithiase biliaire ++;
- Dermatoses diverses;
- Impuissance.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

***Pinus pinaster* Soland**  
Pin maritime (aig.) Abiétacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes (major.),  $\delta$ -3-carène, terpinolène;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène, (-)-longifolène;
- Monoterpénols : bornéol.

**Propriétés :** antiseptique +++.

**Indications (VT +):**

- Sinusite, bronchite;
- Désinfection des locaux +++.

**Contre-indications :** aucune connue (usage très modéré par voie interne).

***Pinus pinaster* Soland**  
Pin maritime (éc.) Abiétacées

**Principes actifs :**

- Sesquiterpènes : divers;
- Sesquiterpénols : divers.

**Propriétés :**

- Négativante;
- Anti-inflammatoire pulmonaire ++, rénale +, et ostéo-articulaire +.

**Indications (VT +):**

- Bronchite chronique ++;
- Cystite chronique +;
- Rhumatismes +.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

***Pinus pinaster* Soland**  
Pin maritime (oléorés.)  
dit "térébenthine des Landes"  
Abiétacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes : (-)- $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes (63 % et 27 %).

**Propriétés :**

- Anticatatarrhale, expectorante +++;
- Antiseptique +++;
- "Oxygénante" (après oxonification) +++;
- Stimulante +++.

**Indications (VT +):**

- Infection catarrhale respiratoire ++;
- Asthénie, lipothymie +++;
- Base pour le "Bol d'air Jacquier" +++++.

**Contre-indications :** usage interne (sauf aérosols); usage externe (allergie possible).

***Pinus sylvestris* L.**  
Pin sylvestre (aig.)  
Abiétacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes (% élevé) : (-) et (+)- $\alpha$  et (-)- $\beta$ -pinènes (40 et 13 %), (-)-limonène (25-30 %);
- Sesquiterpènes : longifolène;
- Monoterpénols : bornéol (2 %);
- Sesquiterpénols :  $\alpha$ -cadinol;
- Esters terp. : acétate de bornyle (1-4,5 % et jusqu'à 10 %).

**Propriétés :**

- *Hormon-like*, antidiabétique (axe hypophysopancréatique), *cortison-like* +++++ (axe hypophyso-corticosurrénalien), et stimulante sexuelle (axe hypophyso-gonadique);
- Tonique stimulante, neurotonique, hypertensive +++;
- Décongestionnante lymphatique et utéro-ovarienne;
- Anti-infectieuse, antifongique, antiseptique.

**Indications (VT +++):**

- Asthénie +++, insuffisance testiculaire ;
- Diabète ;
- Sclérose en plaques ;
- Congestion utérine ;
- Bronchite +++, sinusite +++, asthme ++ ;
- Arthrite, polyarthrite rhumatoïde ;
- Tous processus inflammatoires et allergiques ;
- Infections sévères (adj.).

**Contre-indications :** aucune connue.

***Piper cubeba* L.**

Cubébe (fr.) Pipéracées

**Principes actifs :**

- Sesquiterpènes : cubébène ;
- Sesquiterpénols : (-)-cubébol.

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse, antibactérienne ;
- Anti-inflammatoire ++ ;
- Tonique stimulante, eupeptique, neurotonique +.

**Indications (VT ++):**

- Infections urogénitales aiguë et chronique, cystites, urétrite, vaginite leucorrhéique, MST + ;
- Entérocolite ++ ;
- Rhumatismes +.

**Contre-indications :** usage prolongé (diarrhée, excitation).

***Piper nigrum* L.**

Poivre noir (fr.) Pipéracées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes (4 %) :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes ;
- Sesquiterpènes (85-90 %) :  $\beta$ -caryophyllène,  $\alpha$ -humulène,  $\alpha$ -gaiène,  $\alpha$ - et  $\beta$ -sélénènes,  $\alpha$ - et  $\beta$ -cubébènes,  $\delta$  et  $\beta$ -élémentènes,  $\beta$ -bisabolène, calamémène ;
- Alcools terp. : terpinène-1-ol-4,  $\alpha$ -terpinéol, linalol, trans-pinocarvéol, trans-carvéol ;

- Phénols méthyl-éthers : paracymène-8-ol M.E., carvacrol M.E. ;
- Cétones : dihydrocarvone ;
- Acétophénonnes : m et p-méthylacétophénonnes ;
- Aldéhydes : pipéronal ;
- Composés azotés : n-formyl pipéridine ;
- Acides : ac. pipéronylique.

**Propriétés :**

- Anticatarrhale, expectorante, fluidifiante ++ ;
- Tonique stimulante des glandes digestives +++ ;
- Antalgique, odontalgique +++ ;
- Aphrodisiaque + ;
- Fébrifuge +.

**Indications (VT ++):**

- Odontalgie +++ ;
- Angines, insuffisances digestive et hépatopancréatique +++ ;
- Laryngite, bronchite chronique ;
- Rhumatismes, douleurs rhum. ++ ;
- Fièvre + ;
- Asthénie sexuelle +.

**Contre-indications :** non connues.

***Pistacia lentiscus* L.**

Lentisque pistachier (ram. fe.)  
Anacardiacees

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène (6,5-20 %), myrcène (4-15 %) ; sabinène (1,5-15 %),  $\delta$ -3-carène (0,2-0,8 %) ;
- Sesquiterpènes : muurolène, cadinènes ;
- Monoterpénols : terpinène-1-ol-4 ;
- Sesquiterpénols :  $\alpha$ -cadinol.

**Propriétés :**

- Positivante puis négativante ;
- Décongestionnante veineuse et lymphatique +++ ;
- Décongestionnante prostatique +++.

**Indications (VT ++):**

- Troubles cardio-vasculaires ;
- Endocardite rhumatismale (adj.) ;
- Varices, hémorroïdes externes et internes, thrombophlébite +++ ;

- Aérophagie, aérocolie, ulcère gastrique, colite spasmodique, diabète (adj.) ;
- Sinusite (décongestionnant) ++ ;
- Prostatite +++.

**Contre-indications :** aucune connue.

***Pittosporum undulatum* Vent.**

Pittosporum (espèce de) (fe.)  
Pittosporacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène ;
- Furocoumarines : diverses (dont bergaptène ?).

**Propriétés :**

- Anti-infectieuse, antifongique +++.

**Indications (VT ++):**

- Vaginite candidosique +++ ;
- Entérocolite candidosique +++.

**Contre-indications :** usage externe (photosensibilisante).

***Pogostemon cablin* Benth.**

Patchouli (herbe fl.) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes (0,03-0,05 %), limonène (0,02 %) ;
- Sesquiterpènes (40-45 %) :  $\alpha$ -gaiène (6-13 %),  $\beta$ -gaiène,  $\alpha$ -bulnésène (10-12 %),  $\beta$ -bulnésène (14,5 %),  $\alpha$ ,  $\beta$  (3,2 %) et  $\gamma$ -patchoulènes,  $\beta$ -élémentène (0,7 %), (-)-seychellène (5-7 %), cycloseychellène (0,2 %),  $\beta$ -caryophyllène (2,7 %),  $\alpha$ -humulène,  $\delta$ -cadinène (1,1 %) ;
- Sesquiterpénols : patchoulol (35-40 %), norpatchoulénol (0,28 %), pogostol (2,4 %), bulnésol (0,09 %), guaïol (0,5 %) et 3 autres sesquiterpénols ;
- Epoxysesquiterpènes : époxy-1 $\alpha$ , 5 $\alpha$ -V- $\alpha$ -gaiène (0,1 %), époxy-1 $\beta$ , 5  $\beta$   $\alpha$ -gaiène (0,1 %), époxy caryophyllène (0,04-0,2 %), époxy-1,10  $\alpha$ -bulnésène (0,3 %) ;

- Sesquiterpénones : patchoulénone (0,1 %) ;
- Pyranones ;
- Acides : carboxy-acide 2-pentyl cyclopropanique ;
- Alcaloïdes sesquiterpéniques : patchoulipyridine, gaïapyridine.

**Propriétés :**

- Tonique et stimulante, digestive (stomachique) ;
- Décongestionnante, phlébotonique +++ ;
- Anti-inflammatoire ;
- Régénératrice tissulaire + ;
- Anti-infectieuse aléatoire, antiseptique, fébrifuge ;
- Insectifuge.

**Indications (VT ++):**

- Eczéma séborrhéique, acné ++, dermatoses inflammatoires et allergiques, escarre, crevasse, parasitoses ;
- Entérocolite infectieuse (variable) ;
- Hémorroïdes externes et internes, varices +++.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

***Pseudotsuga menziesii* var. *menziesii* (Beissn.) Franco**

Sapin de Douglas (aig.) Abiétacées

- Principes actifs** (variations chémotypiques\*, jusqu'à 25 %, \*\* jusqu'à 35 %) :
- Monoterpènes (70-80 %) : (-)- $\alpha$  et (-)- $\beta$ -pinènes (15-25 % et 35-50 %), (-)-limonène (6-18 %),  $\delta$ -3-carène, camphène ;
  - Alcools terp. (6,5-10 %) : bornéol, géraniol\* ;
  - Esters terp. (6-6,5 %) : acétates et caproates de géranyle et de bornyle\*\* ;
  - Aldéhydes : citrals (tr.) ; ald. benzoi-que ;
  - Cétones : camphre ;
  - Oxydes terp. : 1,8-cinéole.

**Propriétés :**

- Antiseptique +++ ;
- Anticatarrhale, expectorante ++.



**Indications (VT +) :**

- Infections respiratoires ++ ;
- Désinfection des locaux +++.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

***Ravensara anisata* Danguy**  
Ravensara anisé (éc.) Lauracées

**Principes actifs :**

- Sesquiterpènes : divers ;
- Sesquiterpénoides : divers ;
- Phénols méthyl-éthers : anéthole, chavicol M.E.

**Propriétés :**

- *Estrogen-like* +++ , emménagogue, facilite la délivrance, galactogène (augmente substantiellement la sécrétion lactée) ;
- Antispasmodique neuromusculaire, modificateur réflexe du SNC et de la moelle épinière d'où résolution musculaire et analgésie ; stupéfiante légère, antalgique ;
- Carminative ++, stomachique, tonique et apéritive (augmentation légère des sécrétions digestives) ;
- Cholagogue, cholérétique ;
- Tonique et stimulante (à faible dose) : cardiotonique, tonique respiratoire.

**Indications (VT +++):**

- Aménorrhée et oligoménorrhée +++ règles irrégulières, dysménorrhées, douleurs menstruelles, préménopause, ménopause ;
- Dyspepsies, gastralgies, colite spasmodique, entéralgie, aérophagie, météorisme, flatulences, indigestion ;
- Fausse angine de poitrine, palpitations, éréthisme cardio-vasculaire, cardialgie ;
- Dyspnée d'origine nerveuse, asthme, bronchite asthmatiforme, congestion pulmonaire ;
- Paralysie, douleurs lombaires, spasmodie.

**Contre-indications :** enfant, grossesse ; si surdosage : hémorragie (intestin...).

***Ravensara aromatica* Sonnerat**  
Ravensara aromatique (fe.) Lauracées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène,  $\beta$ -pinène (élevé) ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène ;
- Monoterpénols : (-)- $\alpha$ -terpinéol ;
- Esters terp. : acétate de terpinyle ;
- Oxydes terp. : 1,8-cinéole (major.)

**Propriétés :**

- Positivante ;
- Anti-infectieuse, antivirale ++++ antibactérienne + ;
- Expectorante +++ ;
- Neurotonique +++.

**Indications (VT ++++):**

- Rhinopharyngite, grippe ++++, sinusite, bronchite, coqueluche ;
- Hépatites virales, entérite virale, choléra ;
- Herpès +, zona ++++, zona ophtalmique +++ , varicelle, typhus exanthématique ;
- Mononucléose infectieuse ++++, peste, troubles neuromusculaires, insomnie ++++, fatigue musculaire.

**Contre-indications :** aucune connue (tolérance cutanée exceptionnelle).

***Rosa damascena* Mill.**  
**var. *trigintepetala* Dieck.**  
Rose de Damas (fl.) Rosacées

**Principes actifs :**

- Hydrocarbures : paraffine (stéaroptène) ;
- Monoterpénols : géraniol (6 %), (-)-citronellol (50 %), nérol (5 %), (-)-linalol ;
- Alcools arom. : alcools phényléthylés (1 %) ;
- Alcools sesquiterp. : farnésol ;
- Esters terp. (2,5-6 %) ;
- Phénols et phénols méthyl-éthers : eugénol (1 %) ; eugénol M.E. (1 %) ;
- Oxydes : rose oxydes ;
- Composés azotés : damascénone.

**Propriétés :**

- Tonique générale, neurotonique +++ , aphrodisiaque ;
- Tonique astringente, antihémorragique ;
- Cicatrisante ;
- Anti-infectieuse.

**Indications (VT +++):**

- Bronchites aiguës et chroniques +++ , asthme (surinfection), tuberculose ;
- Asthénie sexuelle, frigidity, impuissance ++ ;
- Dermatoses, plaies, ulcère atone, entorses, foulure, rides, couperose ;
- Aphte, gingivite +.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

***Rosmarinus officinalis* L.**  
***camphoriferum***  
Romarin officinal à camphre (som. fl.)  
Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène (12 %),  $\beta$ -pinène, camphène (22 %), myrcène (1,5 %),  $\alpha$ - et  $\beta$ -phellandrènes, limonène (0,5-2 %),  $\alpha$ - et  $\gamma$ -terpinènes, paracymène (2 %) ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène (3 %) ;
- Monoterpénols : linalol (0,5-1 %), terpinène-1ol-4,  $\alpha$ -terpinéol, (1,5 %), bornéol (3-5 %), isobornéol, cis- et trans-thujanol-4, p-cymène-8-ol ;
- Esters terp. : acétates de (-)-bornyle (0,2 %), et d' $\alpha$ -fenchyle ;
- Oxydes terp. : 1,8-cinéole (30 %), caryophyllène oxyde, humulène époxydes I et II ;
- Cétones non terp. : 3-hexanone, méthylheptanone ;
- Monoterpénones : camphre (30 %), (+)-verbénone, carvone (0,4 %).

**Propriétés :**

- Action neuromusculaire variable en fonction des doses ++++ ;
- Décongestionnant veineux ;
- Mucolytique ++ ;

- Anti-infectieux faible ;
- Cholérétique, cholagogue (aug. et modification de la production de bile) ++ ;
- Diurétique ;
- Emménagogue (non hormonale) ++.

A faibles doses :

- Cardiotonique, tonique générale.
- A doses plus élevées et non toxiques :
- Relaxante, décontractante musculaire.

**Indications (VT +++):**

- Contracture musculaire +++ , myalgie ++ , crampes +++ , rhumatismes musculaires ++ ;
- Hypertension (doses faibles), hypotension (doses plus fortes), hypertension cérébrale ++ , faiblesse cardiaque +++ , stase circulatoire avec ou sans varices ;
- Dyspepsies, atonie digestive, cholécystite chronique ++ , hépatomégalie, cirrhose, hépatites obstructives, hypercholestérolémie ;
- Aménorrhée ++ , oligoménorrhée +.

**Contre-indications :** bébé, enfant, grossesse (neurotoxique, abortive par la présence de cétones).

***Rosmarinus officinalis* L.**  
***cineoliferum***  
Romarin officinal à cinéole (som. fl.)  
Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène,  $\beta$ -pinène, camphène ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène ;
- Monoterpénols : bornéol ;
- Esters terp. : acétate de bornyle ;
- Oxydes terp. : 1,8-cinéole (major.) ;
- Monoterpénones : camphre.

**Propriétés :**

- Anticatarrhale, expectorante +++ , mucolytique ;
- Anti-infectieuse variable, bactéricide (staph. doré +++ staph. blanc ++++ strepto. ++ esch. coli (resp. ; ur. ++ ) kleb. +, proteus +), fongicide (*Cand. alb.* +++).

**Indications (VT ++):**

- Otite, sinusite, bronchite, refroidissement pulmonaire +++ ;

- Sclérose en plaques (adj.) ;
- Entérocolite d'origine fermentaire ;
- Cystites.

**Contre-indications :** aucune connue (éviter tout surdosage).

***Rosmarinus officinalis* L.  
*verbenoniferum***

Romarin officinal à verbénone (som. fl.)  
Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène (15-34 %),  $\beta$ -pinène, camphène, myrcène, limonène,  $\alpha$ -terpinène, terpinolène ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène ;
- Monoterpénols : bornéol (tr.-7 %) ;
- Esters terp. : acétate de bornyle ;
- Monoterpénones : **verbénone** (15-37 %), camphre (1-15 %) ;
- Oxydes terp. : **1,8-cinéole** (tr.-20 %).

**Propriétés :**

- Anticatatarrhale, mucopolitique +++, expectorante ;
- Anti-infectieuse, bactéricide (+ ou -), viricide ;
- Antispasmodique + ;
- Équilibrante endocrinienne, régulatrice hypophyso-ovarienne et testiculaire ;
- Équilibrante nerveuse (effet inversé en fonction des doses) ;
- Cicatrisante.

**Indications (VT +++):**

- Sinusite +, bronchite ++ ;
- Insuffisance hépato-biliaire, hépatites virales, entérocolite virale +++, et colibacillaires +, choléra, diabète (adj.) ;
- Vaginite avec leucorrhées, Bartholinites, régulatrice hypophyso-ovarienne et testiculaire ;
- Arythmie, tachycardie ;
- Plexus solaire, pelvien et sacré "noués" avec problèmes digestifs ou sexuels à la clef, fatigue et dépression nerveuse.

**Contre-indications :** sujet hépatique hypersensible, jeune enfant, grossesse (sauf nécessité) (neurotoxique, abortive).

***Rosmarinus pyramidalis***

Romarin pyramidal (som. fl.) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$  et  $\beta$ -pinènes (élevé) ;
- Monoterpénols : bornéol ;
- Monoterpénones : camphre ;
- Oxydes terp. : **1,8-cinéole** (major.).

**Propriétés :**

- Anticatatarrhale, expectorante +++ mucolytique + ;
- Anti-infectieuse variable.

**Indications (VT ++):**

- Otite, sinusite, bronchite, refroidissement pulmonaire +++.

**Contre-indications :** aucune connue (ne pas surdoser).

***Ruta graveolens* L.**

Rue odorante (herbe fl.) Rutacées

**Principes actifs :**

- Cétones aliph. : 2-nonanone (35 %), 2-undécanone (2,5 %) ;
- Esters : acétates de 2-nonyle (10 %) et de 2-undécyle (15 %) ; propionates de 2-nonyle (2,5 %) et de 2-undécyle (5 %) ;
- Alcools : 2-undécanol (1,5 %) ;
- Coumarines :
  - coumarine furocoum. : psoralène, rutarétine (?) ;
  - éthers furocoum. : bergaptène, xanthotoxine, iso-impératorine ;
- Esters furocoum. : rutamarine.

**Propriétés :**

- Antiparasitaire ++++ ;
- Antispasmodique ++.

**Indications (VT +):**

- Parasitoses cutanées ++++.

**Contre-indications :** bébé, enfant, grossesse (très neurotoxique et fortement abortive : tableau C).

***Salvia fruticosa* Mill.**

Sauge trilobée (som. fl.) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène (6,3 %),  $\beta$ -pinène (7,4 %), camphène (5,5 %), sabinène (0,6 %), myrcène (5,6 %),  $\alpha$ -et  $\gamma$ -terpinène (0,3-0,6 %), limonène, paracymène (0,8 %), terpinolène (0,2 %) ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène (8,2 %),  $\alpha$ -humulène ;
- Alcools monoterp. : bornéol (4 %) ;
- Oxydes : **1,8-cinéole** (42 %) ;
- Cétones terp. (< 12 %) : fenchone, (1 %), thujone (1 %), camphre (9,1 %).

**Propriétés :**

- Anticatatarrhale, expectorante +++ mucolytique + ;
- Anti-infectieuse légère, antivirale, antiseptique.

**Indications (VT +):**

- Infection catarrhale respiratoire chronique, rhinopharyngite, bronchite +++ ;
- Infection génitale catarrhale chronique, vaginite leucorrhéique.

**Contre-indications :** bébé, grossesse (utilisation possible avec prudence).

***Salvia lavandulifolia* Vahl.**

Sauge à feuilles de lavande (som. fl.)  
Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes (< 30 %) :  $\alpha$ -thujène,  $\alpha$  et  $\beta$ -pinènes (6-8,5 % et 3-6 %), camphène (4-6 %), sabinène, myrcène (2 %), limonène, cis- et trans-ocimènes, allo-ocimène ;
- Sesquiterpènes :  $\alpha$ -cubébène,  $\alpha$ -copaène,  $\alpha$ -gurjunène, cis- et trans- $\alpha$ -bergamotènes,  $\beta$ -caryophyllène,  $\alpha$ -humulène, aromadendrène, allo-aromadendrène,  $\delta$ -cadinène, curcumène ;
- Hydrocarbures :  $\alpha$ -p-diméthylstyrène ;
- Monoterpénols (env. 38 %) : linalol

- (28 %), terpinène-1-ol-4,  $\alpha$ - et  $\delta$ -terpinéol (4 % et tr.), trans-thujanol-4, sabinol, bornéol (2 %), nérol, géraniol ;
- Sesquiterpénols ;
- Esters terp. : acétates de linalyle, de bornyle (1 %), de sabinyle et de terpinyle ;
- Oxydes terp. (env. 32 %) : **1,8-cinéole** (32 %) ;
- Monoterpénones : camphre (1 %).

**Propriétés :**

- Positivante ;
- Anticatatarrhale ; expectorante + ;
- Antiseptique, anti-infectieuse ++ ;
- Antalgique ;
- Tonique général.

**Indications (VT ++):**

- Rhinite, sinusite, bronchite, grippe, "refroidissement" ++ ;
- Asthénie ;
- Névralgies.

**Contre-indications :** non connues.

***Salvia officinalis* L.**

Sauge officinale (som. fl.) Lamiacées

**Principes actifs** (fortes variations des pourcentages des composants\* durant le cycle végétatif) :

- Monoterpènes :  $\alpha$ -thujène (0,21 %),  $\alpha$ -pinène (0,5 %-5,5 %),  $\beta$ -pinène (0,2 %-3,3 %), camphène (0,75 %-3,5 %), myrcène (tr.-1,2 %)  $\alpha$ - et ? terpinènes (0,2 % et 0,5 %), limonène (0,5 %-4,2 %), cis- et trans- $\beta$ -ocimènes (0,3 % et tr.), allo-ocimène (tr.) paracymène (0,8 %-1,6 %), terpinolène (0,4 %) ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène (0,4 %-7 %) aromadendrène (0,3 %), allo-aromadendrène (0,3 %),  $\alpha$ -humulène (4 %)  $\alpha$  et  $\delta$ -cadinènes (0,1 %),  $\alpha$ -maaliène,  $\beta$ -copaène,  $\alpha$ -corocalène, selina-5,11-diène, lédène ;
- Hydrocarbures : cis- et trans-2-méthyl-3-méthylène-hept-5-ène (0,1 % et tr.) ;
- Alcools non terp. : 1-octène-3-ol ;
- Monoterpénols : linalol (0,5-12 %), terpinène-1-ol-4 (0,5-4 %),  $\alpha$ -terpinéol (0,1-9 %)  $\delta$ -terpinéol, bornéol (2-

- 14 %), tr.-thujanol-4 (0,4 %), p-cyménol-8 ;
- Sesquiterpénols : **viridiflorol\*** ;
- Esters non terp. et terp. : isovalérate de méthyle (0,1 %) ; acétates de bornyle (0,8-3,2 %), de linalyle (0,6-2 %) et de sabinyle (0,4 %), isovalérate de linalyle ;
- Phénols : thymol (tr.) ;
- Oxydes (< 15 %) : 1,8-cinéole (5,5-14 %)\*, caryophyllène-oxyde (1,1 %) ;
- Monoterpénones (20-70 %) : (-) **α-thujone (12-33 %)\***, (+)-β-thujone (2-14 %), (-)-camphre (1-26 %) ;
- Aldéhydes : tr.-3-hexanal ;
- Coumarines : aesculéline ;
- Composants bifonctionnels : salvène.

#### Propriétés :

- Anticatarrhale, expectorante, mucolytique ;
- Lipolytique +++, anticellulitique ;
- Anti-infectieuse, antibactérienne spécifique (actif sur coques gr + : staph. doré + à +++, strep. β-h-gr. A. ++ à +++, peu ou pas active sur entérobact. (gr-) : klebs. et pseudom. à ++, coli-à ++), antifongique (sur cand. alb. à ++), antivirale +++ ;
- Antipyrétique ;
- Cholagogue, cholérétique ++ ;
- *Estrogen-like*, emménagogue ;
- Cicatrisante ;
- Régulatrice circulatoire ;
- Tonique et stimulante (à faible dose).

#### Indications (vt +++):

- Grippe, bronchite, sinusite ;
- Aptoïse, entérite virale, insuffisance biliaire +++ ;
- Méningite virale, névrite virale ++ ;
- Polyarthrite rhumatoïde + ;
- Aménorrhée, oligoménorrhée, préménopause +++, herpès génital, condylome, lésions planes, leucorrhées ;
- Herpès labial ; cellulite ; plaies ;
- "Mauvaise circulation".

**Contre-indications :** grossesse, jeune enfant (neurotoxique, abortive) ;

- Pathogénésie : malformations cardiaques quelquefois rencontrées chez les bébés dont la mère a usé de cette plante durant toute la grossesse ; crise cardiaque chez les sujets ayant utilisé cette plante durant des années.

### **Salvia sclarea L.**

Sauge sclérée (som. fl.) Lamiacées

**Principes actifs** (plus de 250 constituants dont certains à squelette germacrane ou salviolane\*\*):

- Monoterpènes (2,5 %) : α- et β-pinènes, camphène, myrcène, limonène, cis- et trans-ocimènes, allo-ocimène, paracymène, terpinolène ;
- Sesquiterpènes (5 %) : β-caryophyllène (3 %), β-gurjunène (?), (+)-germacrène D\* (2,5-4 %), curcumène, trans-calaménène ;
- Alcools non terp. : cis-3-hexen-1-ol, n-pentanol, 3-octanol, furfural ;
- Monoterpénols (15 %) : **linalol (6-16 %)**, terpinène-1-ol-4, α-terpinéol (0,8 %), trans-β-terpinéol, citronnellol, nérol, géraniol, bornéol, isobornéol, thujol, p-cymène-8-ol ;
- Sesquiterpénols : spathulénol, junénol, α-bisabolol, 10-épi-γ-eudesmol, β-eudesmol, caryophyllénol I et II ;
- Diterpénols (5 %) :
  - diols : sclaréol (1,6-7 %) ;
- Esters terp. (> 75 %) : **acétates de (-)-linalyle (62,5-75 % et jusqu'à 82 %)**, de 1,2-dihydrolinalyle (0,9 %), de terpényle, de terpinényle, de citronnellyle, de néryle, de géranyle (0,65 %), et de bornyle ; propionates ; butyrates ; valérates ;
- Monoterpénoïdes bifonctionnels : alcool, esters, cétones et époxy dérivés de l'ac. de linalyle (1 %) ;
- Ethers : méthyl-héxyl-éther ;
- Oxydes : 1,8-cinéole, linalol oxyde ; (-)-caryophyllène oxyde, caryophyllène époxyde ; 2-pentyl-furane ; furano-mono et sesquiterpènes ; 1,5-époxy-salviol-4(14)-ène\*\*, sclaréol oxyde, manool oxyde ;
- Cétones non terp. et terp. mono- et

- sesquiterp. : 6,10,14-triméthylpentadécane-2-one, α- et β-thujones, (+)-salviol-4(14)-ène-1-one\*\* ;
- Aldéhydes : tr.-2-hexanal ; 2 aldéhydes dérivés du curcumène ; caryophyllénals ;
- Trans-lactones ;
- Coumarines : coumarine ;
- Sesquiterpènes soufrés : (-)-mint-sulfide\*\*.

#### Propriétés :

- Positive puis surtout négative ;
- *Estrogen-like* (similitude du sclaréol avec les œstrogènes), aphrodisiaque ;
- Phlébotonique ;
- Antidiabétique (en cours d'étude) ;
- Anti-hyper-cholestérolémiant ;
- Anti-infectieuse mineure, antibactérienne occasionnelle (klebsielles, pyocyaniques), antimycosique ;
- Antispasmodique, antiépileptisante, relaxante ;
- Neurotonique (action au niveau du bulbe et du cervelet).

#### Indications (vt ++++):

- Aménorrhée +++, oligoménorrhée ;
- Préménopause +++, infections génitales (par suite d'insuffisance hormonale) ;
- Troubles circulatoires, varices, hémorroïdes, anévrisme veineux ;
- Cholestérol ;
- Mycose cutanée ;
- Fatigue nerveuse.

**Contre-indications :** mastoses, et cancers.

### **Santalum album L.**

Santal blanc (bois) Santalacées

#### Principes actifs :

- Sesquiterpènes : (+)-α et (-)-β-santalènes, épi-β-santalène ;
- Sesquiterpénols : α- et β-santalols (67 %), (+)-épi-p-santalol (4,5 %) ;
- Sesquiterpénals : térésantalol ;
- Acides carboxyliques (2,5 %) : ac. nor-tricyclo-éka-santalique.

#### Propriétés :

- Décongestionnante lymphatique et veineuse +++ ;
- Cardiotonique ++ ;
- Calmante nerveuse.

#### Indications (vt ++):

- Varices, hémorroïdes, congestion du petit bassin ++ ;
- Fatigue cardiaque ++ ;
- Névralgies, sciatique, lumbago.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

### **Santolina chamaecyparissus L.**

Santoline "petit cyprès" (som. fl.) Astéracées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes : α-, et β-pinènes (5 et 1,8 %), camphène (4 %) ;
- Cétones terp. : **artémisia cétone (39 %)**, α- et β-santolinénones ;
- Lactones sesquiterp.

#### Propriétés :

- Anti-infectieuse, antifongique, antiparasitaire (ascaris) +++ ;
- Anticatarrhale, mucolytique ++.

#### Indications (vt ++):

- Vermineuses intestinales +++ ;
- Ascaridose et parasitose cutanée ++.

**Contre-indications :** bébé, enfant, grossesse (neurotoxique, abortive).

### **Satureja hortensis L.**

Sarriette des jardins (som. fl.) Lamiacées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes : α-dijène (0,4 %), α- et β-pinènes (0,6 et 0,3 %), myrcène (1,4 %), α- et γ-terpinènes (1,8 et 2,4 %), paracymène (7 %) ;
- Sesquiterpènes : β-caryophyllène (2,3 %), bisabolène (1,2 %) ;
- Monoterpénols : linalol (0,3 %), terpinène-1-ol-4 (0,4 %) ;



- Phénols : thymol (0,5 %), **carvacrol (39-40 %)**, eugénol (0,1 %) ;
- Composés azotés : damascénone (1,2 %).

#### Propriétés :

- Anti-infectieuse, antibactérienne à large spectre d'action et à action puissante, antivirale, antifongique, antiparasitaire+++ ;
- Tonique stimulante générale ++.

#### Indications (VT +++):

- Pathologies infectieuses (toutes localisations) +++ ;
- Asthénie ++.

**Contre-indications :** usage cutané sauf très localisé (**dermocaustique**).

**Satureja montana L.**  
**ssp. montana carvacrolifera**  
Sarriette des montagnes (som. fl.)  
Lamiacées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes :  $\alpha$ -thujène,  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes, camphène, sabinène, myrcène,  $\delta$ -3-carène,  $\delta$ -4-carène,  $\alpha$ -phellandrène,  $\alpha$ - et  $\gamma$ -terpinènes (20 %), paracymène (7-20 %), limonène, terpinolène ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène,  $\alpha$ -humulène, aromadendrène,  $\beta$ -bisabolène,  $\alpha$  et  $\gamma$ -cadinènes, calacorene ;
- Alcools non terp. : octène-1-ol-4 ;
- Monoterpénols : linalol, cis- et trans-thujanol-4, terpinène-1-ol-4,  $\alpha$ -terpinéol, géraniol, myrténol, bornéol ;
- Esters terp. : acétates de linalyle, de terpinyle, de terpinényle et de géranyle ;
- Phénols : thymol, **carvacrol (25-50 %)**, eugénol ;
- Phénols méthyl-éthers : carvacrol ME ;
- Oxydes terp. : 1,8-cinéole (< 1 %), caryophyllène oxyde ;
- Cétones : camphre (tr.) ;
- Composés azotés : damascénone.

#### Propriétés :

- Positivante ;
- Anti-infectieuse majeure, antibactérienne, antifongique, antivirale, antiparasitaire+++ ;
- Immunostimulante ;

- Tonique stimulante générale ++ ;
- Antalgique (à action percutanée) ++ ;
- Neurotonique, tonique circulatoire +.

#### Indications (VT +++):

- Entérite, entérocolite, amibiase +++ ;
- Bronchite bactérienne +++, tuberculose pulmonaire + ;
- Cystite candidosique +++, prostatite cystite gonococcique, tuberculose rénale ;
- Fatigue nerveuse +++, asthénie et asthénie sexuelle ;
- Hypotension +++ ;
- Adénites +++ ;
- Paludisme ++ ;
- Arthrite ;
- Psoriasis ;
- Polyarthrite rhumatoïde ++.

**Contre-indications :** usage externe sauf très localisé (**dermocaustique**).

**Schinus terebenthifolius Radl.**  
Faux poivrier (ram. et baies)  
Anacardiacees

#### Principes actifs :

- Monoterpènes :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes (25 et 5 %),  $\alpha$ - et  $\beta$ -phellandrènes (24-34 % et 10-15 %), limonène (10-16 %) ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène,  $\delta$ -cadinène.

#### Propriétés :

- Anticatarrhale, expectorante ++ ;
- Antiseptique.

#### Indications (VT +):

- Bronchite ++ ;
- Désinfection des locaux.

**Contre-indications :** non connues.

**Skimmia laureola**  
Sieb. et Zucc. ex Walp  
Skimmia (fe.) Rutacées

#### Principes actifs :

- Monoterpénols (30-35 %) : linalol (4,5 %), citronnellol (10,8 %), géraniol (7,7 %), nérol (8,8 %) ;

- Esters terp. (40 %) : **acétate de linalyle (39 %)** ;
- Coumarines et méthoxy-furocoumarines : ombelliférone, scopolétine ; bergaptène, isopimpinelline.

#### Propriétés :

- Antispasmodique +++ ;
- Anti-infectieuse +.

#### Indications (VT ++):

- Bronchite asthmatiforme +++ ;
- Entérocolite spasmodique ++ ;
- Acné +.

**Contre-indications :** non connues.

**Solidago canadensis L.**  
Solidage du Canada (herbe fl.) Astéracées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène, myrcène, limonène,  $\alpha$ -phellandrène ;
- Sesquiterp. : isolongifolène, (-)-germacrène D ;
- Esters terp. : acétate de bornyle ; benzoates.

#### Propriétés :

- Anti-inflammatoire +++ ;
- Antihypertensive ;
- Action sur plexus cardiaque et solaire ;
- Stimulante hépatocytaire + ;
- Diurétique.

#### Indications (VT +++):

- Péricardite ++, endocardite ++, artérite +++ , hypertension + ;
- Nervosisme, déséquilibres neurovég. ;
- Petite insuffisance hépatique (toxémie, empoisonnement) +.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

**Solidago puberula**  
Solidage pubérulent (herbe fl.) Astéracées

#### Principes actifs :

- Monoterpènes :  $\alpha$ - et  $\beta$ -pinènes, myrcène (major.),  $\beta$ -phellandrène, limonène, cis- et trans- $\beta$ -ocimènes ;

- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène,  $\alpha$ -humulène, (-)-germacrène D, cuprénone, pubérulène (% élevé), farnésènes, ar-curcumène,  $\gamma$ -bisabolène ;
- Diterpènes ;
- Monoterpénones : isothujone ;
- Sesquiterpénones : germacrone ;
- Esters : acétate de bornyle ; esters de benzyle.

#### Propriétés :

- Anti-inflammatoire +++ ;
- Régénératrice vasculaire (activation) ;
- Décontractante (muscle cardiaque) ;
- Tonique.

#### Indications (VT +++):

- Artérite +++, endocardite, péricardite, spasmes coronariens ; lymphangite, adénites ;
- Insuffisance splénique, grande anémie ;
- Névrites, sciatique, névralgie du trijumeau ++ ; insomnie +.

**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

**Styrax benzoe Dryander**  
Benjoin de Sumatra (oléorés.) Styracacées

#### Principes actifs (teinture/baume) :

##### Fraction volatile :

- Aldéhydes arom. : vanilline (tr.) ;
- Acides : **ac. benzoïque (10-20 %)**, et cinnamique ;
- Esters arom. : cinnamate de benzyle.

##### Fraction non volatile :

- Acides : ac. hydroxy-6, et hydroxy-19-oléaniques ;
- Esters (60-80 %) : benzoate de coniféryle.

#### Propriétés :

- Anticatarrhale, expectorante ;
- Antiseptique pulmonaire + ;
- Cicatrisante ++.

#### Indications (VT ++):

- Dermatoses, acné, eczéma, psoriasis, pityriasis, plaies, brûlures, engelures, ulcère ++ ;
- Affections catarrhales respiratoires +.

**Contre-indications :** non connues.

**Tagetes glandulifera** Schrank  
Tagète glanduleuse (herbe fl.) Astéracées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes : (+)-limonène (3 %), cis- et trans- $\beta$ -ocimènes (30-40 %) ;
- Cétones terp. (50 %) : tagétone (40-50 %), 2,6-diméthyl-7-octène-4-one ; (Z) et (E)-ociménones (= tagéténones (26,5 %), (Z) et (E)-tagétènes (9 %), dihydrotagétènes (13,3 %) ;
- Coumarines : coumarine.

**Propriétés :**

- Anticatarrale, mucolytique ;
- Emménagogue ;
- Anti-infectieuse, antifongique (candida), anthelminthique +++.

**Indications (VT +) :**

- Infection catarrhale respiratoire + ;
- Aménorrhée ;
- Entérocologie parasitaire.

**Contre-indications :** usage cutané et usage interne excessif (très photosensibilisante) ; bébé, enfant, grossesse (neurotoxique, abortive).

**Tanacetum annuum** L.  
Tanaisie annuelle (fe.) Astéracées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes : limonène (major.) ;
- Sesquiterpènes polyinsaturés : chamazulène (30 %), 3,6-dihydrochamazulène.

**Propriétés :**

- Anti-inflammatoire, antiphlogistique +++, antihistaminique +++;
- Antiprurigineuse ++ ;
- Antalgique +, sédative nerveuse, hypotensive ;
- Phlébotonique ;
- Antileucémique + (thymostimulante ?) ;
- Hormon-like.

**Indications (VT +++) :**

- Asthme durant les crises +++ (supplée à la théophylline), emphysème ;

- Dermite irritative +++, dermite allergique (adulte-enfant), érythème, couperose ++, lèpre tuberculoïde ;
- Arthrite ;
- Névrites, sciatique, rhumatismes musculaires ;
- Diabète (adj.) ;
- Hypertension, varices ++ ;
- Leucémies + (certaines formes) +.

**Contre-indications :** chez certaines femmes (incidence endocrinienne certaine à préciser).

**Teucrium flavum** L. ssp. **glaucum**  
(Jord. et Four.) Ronn.  
Germandrée glauque (herbe fl.) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Sesquiterpènes : divers ;
- Sesquiterpénols :  $\beta$ -eudesmol.

**Propriétés :**

- Décongestionnante veineuse et lymphatique ++ ;
- Anti-inflammatoire +.

**Indications (VT +) :**

- Varices, hémorroïdes ++ ;
- Congestion du petit bassin ++.

**Contre-indications :** non connues.

**Teucrium marum** L.  
**dolichodialiferum**  
Germandrée maritime à dolichodials  
(som. fl.) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Mono- et sesquiterpènes (3 %) ;
- Iridodiols : dolichodiols ;
- Iridolials (env. 80 %) : dolichodials, cis, trans-dolichodial (57-70 %), trans-cis-dolichodial (10-20 %) ;
- Iridolactones (17 %) : dolicholactone C (tr.) et D (12-17 %), népétalactone, dihydronépétalactone (4 %).

**Propriétés :**

- Antiseptique, antiparasitaire +++ ;
- Anticatarrale, mucolytique + ;
- Fébrifuge ;

- Tonique et stimulante (à faible dose), tonique amère, stomachique, carminative, hépato-pancréato-tonique ;
- Décongestionnante splénique ;
- Emménagogue +.

**Indications (VT ++):**

- Fièvre ;
- Asthénie, fatigue et faiblesse générales ;
- Splénomégalie ;
- Inappétence, paresse et atonie digestive, congestion hépatique, dyspepsies douloureuses, parasitoses intestinales +++ ;
- Goutte ;
- Dermatoses eczématiformes.

**Contre-indications :** bébé, jeune enfant, grossesse (irritante).

**Thuja occidentalis** L.  
Thuja occidental (ram.) Cupressacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes : limonène (1 %), (+)-sabinène (2-35 %) ;
- Sesquiterpènes ;
- Monoterpénols : terpinène-1-ol-4 (3-6 %) ;
- Sesquiterpénols : occidentalol (1,5-5 %), occidol (1-3 %),  $\alpha$ -,  $\beta$ - et  $\gamma$ -eudesmol ;
- Esters terp. : acétate de (-)-bornyle (3-12 %) ;
- Monoterpénones : (-)-thujone (30-60 %), (+)-isothujone (8-14 %), (-)-fenchone (7-14 %), (-)-camphre (2-3 %), pipéritone.

**Propriétés :**

- Négativante ;
- Anticatarrale, mucolytique +++ ;
- Cicatrisante ;
- Anti-infectieuse, viricide, virulicide (inconstant) ;
- Anticancéreuse, antitumorale (?).

**Indications (VT ++):**

- Plaies +, cicatrice +++, verrues planes +++ verrues bourgeonnantes +, herpès labial ;

- Bronchite catarrhale, bronchite virale ;
- Tumeurs végétante et évolutive (?)

**Contre-indications :** bébé, jeune enfant, grossesse (redoutablement neurotoxique, abortive). A utiliser dans tous les cas avec la plus extrême prudence par voie interne.

**Thymus mastichina** L. **cineolifera**  
Thym (espèce de thym d'Espagne)  
(som. fl.) Lamiacées

**Principes actifs :**

- Monoterpènes :  $\alpha$ -thujène (0,4 %)  $\alpha$ -pinène (2,5 %),  $\beta$ -pinène (2 %), camphène (0,2 %), sabinène (1 %), myrcène (0,2 %), limonène (2,8 %), p-cymène (1,3 %), terpinolène (4 %) ;
- Sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène (0,1 %),  $\beta$ -gurjunène (0,3 %), alloaromadendrène (0,2 %),  $\gamma$  et  $\delta$ -cadinènes (0,1 %),  $\alpha$ -copaène (tr.), longifolène (tr.) ;
- Monoterpénols : cis-et-trans-thujanols-4 (0,2 %), linalol (10-20 %), 3-terpinène-1-ol (0,2 %), terpinène-1-ol-4 (0,7 %), tr.-pinocarvéol (1 %), bornéol (0,9 %),  $\alpha$ -terpinéol (8 %), géraniol (0,2 %) ;
- Esters terp. : acétates de linalyle (1,5 %), de 3-terpinène-1-yle (0,2 %), de bornyle (0,2 %), de tr.-pinocarvyle (0,5 %), de terpényle (2-7 %) et de géranyle (0,1 %) isovalérates divers ;
- Oxydes terp. : 1,8-cinéole (55-75 %), caryophyllène oxyde (tr.) ;
- Monoterpénones : camphre (4 %) ;
- Phénols : thymol (tr.-5 %).

**Propriétés :**

- Anticatarrale, expectorante (par stimulation des glandes à mucine), décongestionnante bronchopulmonaire +++ ;
- Anti-infectieuse, antibactérienne, antiseptique.

**Indications (VT ++):**

- Sinusite, bronchite catarrhale +++, bronchite virale.