

 Maîtriser le pouvoir des
huiles essentielles *

TANAISIE ANNUELLE

**La camomille du Maroc,
une fleur complexe et multiple**



La camomille du Maroc, une fleur complexe et multiple

La richesse des Astéracées

Ce livret vous invite à vous laisser surprendre par l'huile essentielle d'une des nombreuses « camomilles ». Vous connaissez déjà la camomille romaine¹ et la camomille allemande². Je vous propose de découvrir les bienfaits de **la camomille du Maroc**³, que l'on appelle aussi tout simplement « la tanaisie ».

De l'ombre à la lumière

La tanaisie appartient à la majestueuse famille aromatique et médicinale des composées, autrement nommée « les Astéracées » comme cela est également le cas pour les deux autres camomilles, mais aussi pour les immortelles et les absinthes. Si je vous parle d'entrée de jeu de deux extrêmes au sein de cette famille riche et puissante, c'est-à-dire d'huiles essentielles peu toxiques d'un côté et d'huiles essentielles fortement toxiques de l'autre, c'est pour une

¹ *Chamaemelum nobile*.

² *Chamomilla recutita* ou *Matricaria recutita*.

³ *Tanacetum annuum*.



excellente raison. Il y a **plusieurs tanaïses** qu'il ne faut pas confondre les unes avec les autres. La tanaïse annuelle est à l'honneur dans ce livret, mais je vous parlerai rapidement de la tanaïse commune qui a des propriétés tout à fait différentes et une toxicité certaine quand elle est distillée.

La tanaïse vulgaire

Une plante de clarté ténébreuse

Les tanaïses « flirtent » avec le royaume des morts. Tanacetum évoque la personnification en mythologie grecque de **la mort** dans le personnage de Thanatos. C'est cette même référence que nous retrouvons dans le mot « euthanasie » : le préfixe « eu » veut dire « ce qui favorise ou soutient » et « thanasie », la mort, soit « ce qui conduit à une mort paisible ».

Il est certain que la distillation de la tanaïse commune⁴ nous donne une huile essentielle très **neurotoxique** avec un pourcentage élevé de la très toxique thuyone, molécule qui est à l'origine de l'interdiction en France de la vente au grand public de certaines huiles essentielles en contenant un taux élevé⁵. En fait, il est rare d'utiliser cette plante aromatique (la tanaïse commune) sous sa forme distillée.

⁴ *Tanacetum vulgare*.

⁵ *Exemples : huiles essentielles d'absinthe, d'armoise, d'hysope officinale et de thuya.*



Usage et symbolique, la préservation du corps

Je ne présenterai pas cette huile essentielle en détail, car son usage thérapeutique est **réservé à la prescription médicale**. Cependant, il est important de parler de cette plante pour mieux comprendre la signature de celle qui est à l'origine de l'huile essentielle de tanaïsie annuelle du Maroc.

La tanaïsie vulgaire ou commune est une plante **pérenne** qui pousse abondamment dans des parcelles de terre en friche et le long des chemins. Originaires d'Asie et d'Europe de l'Est, elles seraient arrivées en France par le biais des grandes invasions barbares au IV^e siècle.

La toxicité de cette plante réserve son usage médicinal surtout au traitement **anti parasitaire** en décoction d'une quantité limitée. On l'appelle aussi « herbe aux vers » grâce à ses propriétés vermifuges. Les Anciens en faisaient de très jolis bouquets de fleurs et de feuilles odorantes pour chasser des mites des placards. La tanaïsie commune est plantée dans les jardins pour ses **vertus insectifuges**, on peut d'ailleurs mettre les feuilles séchées dans le panier des animaux domestiques pour éloigner les puces.

Si sa toxicité justifie son association avec le royaume de la mort, c'est aussi l'usage que l'on faisait de ces feuilles qui renforce cette association. En effet, elles étaient placées dans le cercueil pour **préserver le corps**.



La tanaïsie annuelle

Une existence fugace

À la différence de la tanaïsie vulgaire ou commune, la tanaïsie annuelle⁶ n'a pas pareille toxicité.

Tout d'abord, il s'agit d'une très jolie plante qui ressemble à la tanaïsie commune. À la différence de celle-ci, la tanaïsie annuelle connaît un **cycle de vie limité** à un an. Sinon, les deux plantes sont très similaires, et toutes deux très belles. Elles font éclore une floraison abondante, d'un jaune vif en été.

L'illusion des fleurs de soleil

Le feuillage est profondément découpé — ce qui donne un aspect aérien à la plante : on dirait des plumeaux qui soutiennent une floraison sublime, très **solaire** et généreuse au bout de longues tiges dressées vers le ciel. Les tiges deviennent rameuses à leurs extrémités. Ces rameaux s'orientent vers l'extérieur de l'axe pour dessiner un rond autour de l'axe central. Les rameaux terminaux sont de longueurs différentes pour permettre aux fleurs composées qui les ornent à leurs extrémités une exposition parfaitement équitable au soleil.

Quand on regarde la tanaïsie annuelle en pleine floraison, on a l'**impression** de voir **de grandes fleurs jaunes**. C'est l'effet de cette ramification des extrémités qui portent plusieurs « fleurs » composées au bout de chaque rameau. Ce

⁶ *Tanacetum annuum*.



dernier compose à son tour une grande « fleur ». Cette composition apparaît comme une mise en abyme : les petites fleurs forment une plus grande fleur qui elle-même en donne l'illusion.

La symbolique hépatique, expression de la floraison

On peut voir dans la floraison les lobules du foie dont les cellules ont la capacité à **se régénérer presque de manière infinie**. De plus, la couleur jaune vif ainsi que le goût amer de la plante fraîche renforcent l'association avec **la bile**, précieux liquide indispensable à l'émulsion des graisses, fabriquée par le foie.

Une identité globale

En termes énergétiques, le foie est intimement concerné dans **la conscience individuelle de son identité** ainsi que dans l'élaboration de **l'immunité acquise**, l'immunité mémorielle des lymphocytes T et des lymphocytes B. L'identité est indissociable des liens que l'individu entretient avec les autres dans une communauté, et donc avec **le règne des sentiments**.

Pour cette raison, je considère que les plantes de la famille des composées ont toutes un lien privilégié avec la sphère hépatique et plus globalement avec la dynamique énergétique du foie et de la vésicule biliaire. Les huiles essentielles issues de cette famille botanique ont un tropisme pour les dimensions **psychique** et **psychoémotionnelle** concernées par ces énergies. De ce fait, on est en présence de fragrances agissant puissamment sur les **problématiques identitaires** et (par conséquent) **immunitaires**.



Une existence harmonieuse qui fait sens

À la lumière de cette présentation globale de la symbolique des composées, je vous propose de découvrir à quel niveau l'huile essentielle de *tanacetum annum* intervient. La floraison de la tanaïsie annuelle se fait par **inflorescence sur un corymbe**. Cela veut dire que les fleurons individuels (regroupés ensemble pour former des capitules jaunes magnifiques) ne partent pas tous du même niveau, mais ils arrivent tous à la même hauteur. La signature de cette plante souligne le rapport égalitaire et foncièrement **juste** qui règne parmi l'ensemble des fleurons (quelle que soit leur taille) et parmi l'ensemble des fleurs composées portées sur chacun des rayons terminaux. Elle porte la symbolique d'une **existence harmonieuse** dans une société parfaitement ordonnée et juste.

Une fleur de miel

En regardant l'ensemble de la floraison sur une seule tige (avec ses multiples rayons terminaux, chacun s'épanouissant dans une inflorescence éclatante), on peut voir une ressemblance formelle avec **un nid d'abeilles**. Encore une fois, on peut voir la même structure hexagonale que le foie.

De plus, la tanaïsie est une **plante mellifère**. Il s'avère que les apiculteurs utilisent les feuilles de la tanaïsie annuelle comme combustible pour l'enfumage des abeilles. La fumée parfumée de cette plante a pour effet de les calmer et influence positivement le goût et la récolte du miel.



Une fragrance apaisante

On voit clairement l'association de l'huile essentielle de la tanaïsie annuelle et la **vie paisible** dans une communauté respectueuse des besoins de chacun. La société exemplaire d'une ruche est reflétée.

Mais avant de voir comment on va pouvoir utiliser ce parfum foncièrement apaisant, comment on va pouvoir profiter de **cet air de paix** qui émane de la tanaïsie annuelle, je vous propose de découvrir le profil biochimique de son huile essentielle.

Profil biochimique

L'huile de tanaïsie annuelle a une composition très complexe.

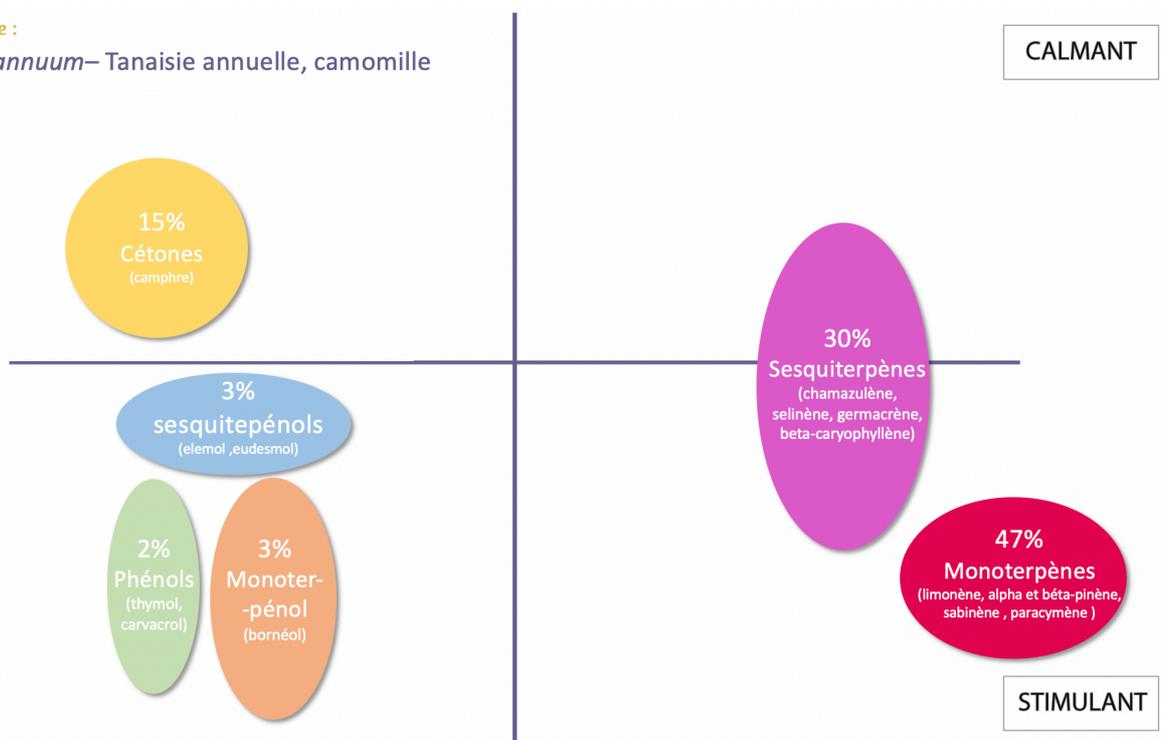
- C'est tout d'abord une des huiles essentielles les plus remarquables pour ses propriétés **adaptogènes**. Elle sait stimuler quand il y a une hypo fonction dans un système, tout autant qu'elle sait calmer une hyperactivité dans un système.
- On rencontre très souvent cette particularité dans les huiles ayant un taux élevé de sesquiterpènes, ce qui est le cas de la tanaïsie annuelle qui contient **30 % de sesquiterpènes**. Cette molécule lui procure sa couleur bleu-noir intense, le chamazulène. C'est justement elle qui est responsable de la puissante activité **antihistaminique et antiprurigineuse** de la tanaïsie annuelle.



- En plus de cette molécule sesquiterpénique, la tanaïsie contient encore d'autres molécules appartenant à cette famille biochimique prisée : **du selinène, du bêta-caryophyllène et du germacrène**. Ces molécules complexes interviennent à en faire un remède adaptogène rare qui sera utilisé en cas de réactions allergiques et inflammatoires de tout ordre.

Carte biochimique :

Tanacetum annuum – Tanaïsie annuelle, camomille du Maroc



La moitié des molécules composant cette huile essentielle appartient à la famille des **monoterpènes**, dont :

- Le limonène ;
- L'alpha et le bêta-pinène ;
- Le sabinène ;
- 5 % de paracymène, qui est un excellent antalgique percutané.



Ces molécules sont d'excellents **toniques** ayant en plus d'intéressantes **propriétés anti-inflammatoires**. Les pinènes soutiennent et améliorent **l'oxygénation de l'organisme**.

Si on est déjà en face à une huile essentielle qui **apaise** tout en apportant une dynamique **tonique** à l'ensemble de l'organisme, la présence d'environ 15 % de camphre (une molécule cétonique ayant un puissant effet myorelaxant) place définitivement cette huile essentielle dans la catégorie des trésors **adaptogènes**.

Le reste de la composition biochimique de l'huile essentielle de tanaïsie comporte environ :

- 3 % des sesquiterpénols dont l'elemol et l'eudesmol ;
- 3 % du monoterpénol, bornéol,
- 2 % de phénol (thymol et carvacrol).

Les sesquiterpénols procurent une activité modérée sur le système **hormonal**.

Pour cette raison, en plus de la présence cétonique, l'huile essentielle de tanaïsie **n'est pas conseillée chez la femme enceinte ou allaitante, ni chez les nourrissons**. Ce n'est pas non plus une huile essentielle que l'on utilise souvent chez les enfants, sauf de manière ponctuelle pour calmer une crise d'urticaire par exemple, ou encore des démangeaisons dues à la piqûre d'insecte.



Cependant, pour apaiser les irritations cutanées chez les enfants, je fais plus volontiers appel à **la camomille allemande**, la matricaire, qui convient mieux sur le plan de sa signature maternante.

Les grandes indications thérapeutiques

En cas de prurit cutané et démangeaisons

Tout d'abord, cette huile essentielle sera efficace pour calmer toutes formes de **prurit cutané** et de **démangeaisons**, au même titre que la matricaire.

Dans ce cas, je préconise une application locale avec un pourcentage **maximal de 2 %** d'huile essentielle diluée dans une huile végétale porteuse ou une crème neutre. Cette application locale permet de soulager l'inconfort immédiatement.

Synergie – Stop aux démangeaisons

- * 2 % HE Tanaisie annuelle
- * 98 % Huile végétale ou crème neutre

Appliquer sur la démangeaison.

Il n'y a pas d'intérêt à continuer l'application cutanée en cas d'irritation cutanée quand les démangeaisons auraient cessé.



En cas de peau réactive

On peut tout à fait intégrer l'huile essentielle de tanaïsie annuelle dans sa crème du jour quotidiennement pour améliorer **la couperose** ou si vous avez une peau très **réactive** qui rougit vite. Si vous souffrez par exemple de dermites, choisissez un pain d'argile pour vous laver (du rassoul de qualité ou de l'argile blanche) qui n'altère pas le pH de la peau et la nourrit avec des minéraux.

Synergie – Peau apaisée

- * 1 % HE Tanaïsie annuelle
- * 99 % Huile végétale de jojoba

Sur une peau propre, masser les zones atteintes avec la synergie.

Cette application peut se faire deux fois par jour, et ceci, en continu.

En cas de pityriasis rosé

L'huile essentielle de tanaïsie est très intéressante en cas de pityriasis rosé si vous l'associez à des huiles essentielles anti-infectieuses à large spectre. Cette affection serait due au virus herpétique humain.

Synergie – Pityriasis rosé

- * 5 % HE Tanaïsie annuelle
- * 10 % HE Tea tree⁷
- * 5 % HE Thym à thujanol
- * 10 % Huile végétale de ricin

⁷ *Melaleuca alternifolia.*



- * 70 % Huile végétale d'argan

Faire une application localement sur toute la zone atteinte, mais en ciblant la tache d'origine, trois fois par jour jusqu'à amélioration nette.

En cas d'ulcère variqueux

Le taux de **camphre** dans la tanaïsie la rend particulièrement intéressante dans le traitement aromathérapeutique des ulcères variqueux. Les **cétones** sont indispensables pour renforcer la capacité des tissus à cicatriser.

De plus, comme l'ulcère variqueux est une atteinte du système veineux avec une insuffisance au niveau du retour veineux, les vertus décongestionnantes des **monoterpènes** présentes dans cette huile essentielle en font un excellent choix à incorporer dans une synergie de massage.

Voici un exemple de synergie permettant de stimuler la circulation veineuse, améliorer l'inflammation et encourager la cicatrisation de l'ulcère veineux :

Synergie – Ulcère variqueux

- * 5 % HE Tanaïsie annuelle
- * 5 % HE Cyprès toujours vert
- * 10 % HE Eucalyptus citriodora
- * 80 % Huile végétale de macadamia

Appliquer 6 à 8 gouttes localement deux fois par jour jusqu'à amélioration. Faire pénétrer en prenant le temps de faire un massage doux de toute la région et terminer le geste toujours vers les genoux pour encourager le retour veineux. Dormir avec les jambes relevées.



En cas d'allergies

En général, l'huile essentielle de tanaïsie est un excellent **veinotonique** et **lymphotonique**, mais elle est un peu chère pour en faire un usage régulier important. Pour cette raison, je n'hésite pas à l'associer à d'autres huiles essentielles en synergie.

J'aime beaucoup l'incorporer dans un mélange pour faire un bain aromatique pour atténuer les démangeaisons cutanées de toute origine et chez des tempéraments allergiques (dérèglement immunitaire et hyper réactivité). Il faut mélanger les huiles à un excipient adapté comme le lait d'avoine, par exemple, qui est excellent pour calmer des irritations cutanées.

Bain aromatique – Stop aux démangeaisons cutanées

- * 10 gouttes HE Tanaïsie
- * 5 gouttes HE lavandin
- * 5 gouttes HE Santal jaune
- * Lait d'avoine

En cas de douleurs articulaires chroniques

On peut aussi utiliser l'huile essentielle de tanaïsie en bain aromatique en cas de douleurs articulaires chroniques. La présence de **paracymène** est très intéressante pour calmer la douleur efficacement.



Bain aromatique – Douleurs rhumatismales

- * 10 gouttes HE Tanaïsie annuelle
- * 5 gouttes HE Laurier noble
- * 5 gouttes HE Encens

Dans ce cas, pensez à incorporer deux cuillères à soupe de gros sel à l'eau de votre bain.

En cas de maladie auto-immune

L'huile essentielle de tanaïsie annuelle est rare, mais c'est une de mes réponses préférées dans le contexte de maladies auto-immunes caractérisées par un emballement du système immunitaire qui surréagit pour finir par devenir le problème. Je vous rappelle qu'il s'agit d'une problématique immunitaire, où le système tourne dans le mauvais sens et l'organisme se met à s'autodétruire. Cela est dû à un excès de zèle de sa réponse immunitaire qui finit par tout enflammer. C'est ici qu'intervient le fameux **effet antiphlogistique** de la tanaïsie : l'effet qui calme le feu qui risque de tout consumer.

Quelle plus merveilleuse réponse pour éteindre le feu dans l'organisme que de le faire avec une huile essentielle ayant une couleur froide ? Je vous rappelle que le bleu profond de la tanaïsie vient de la distillation d'une fleur de couleur jaune éclatant très solaire. La distillation rend manifeste la puissante dynamique calmante, antiphlogistique du remède. Pour **restaurer l'équilibre du « moi », calmer la conscience égotique, et apporter une réponse de fond aux dysfonctionnements immunitaires**, on peut utiliser une synergie en massage.



Synergie – Identité

- * 10 % HE Tanaisie annuelle
- * 90 % Huile végétale d'amande douce.

Se masser le sternum (qui se situe en vis-à-vis du thymus, siège de notre immunité) avec cette dilution.

En cas de leucémie

On connaît un autre exemple pathogène dans lequel l'organisme finit par se détruire dans une tentative d'assurer sa pérennité. Vous comprendrez bien que le fait que la tanaisie soit une plante annuelle semble nous faire un clin d'œil au niveau symbolique : **l'acceptation de la mort** est un principe fondamental dans le processus de vie. Les cellules doivent mourir pour renaître. Les cellules qui refusent de mourir (de suivre le cycle naturel inné à toute vie) deviennent pathogènes. C'est le propre du processus cancéreux.

En traitement complémentaire de **soutien en cas de leucémie**, cette huile essentielle aide à purifier le sang chez les personnes qui se font de la bile. On y retrouve clairement le lien avec le foie. L'esprit de l'huile essentielle de tanaisie annuelle est d'**apaiser l'énergie du foie** et d'enlever son feu.

Synergie – Purification du sang

- * 10 % HE Tanaisie
- * 90 % Huile végétale au choix

Masser le point 8 F au niveau du genou (extrémité du pli au niveau du genou) avec cette synergie 3 fois par jour pendant 7 jours. Renouveler ce protocole une fois par mois.



L'effet escompté de cette application est de reparamétrer les références de fond de notre immunité.

En cas d'extinction de voix

Enfin, la tanaïsie est, au même titre que le thym à thujanol et la marjolaine à thujanol, une des références majeures en cas d'**extinction de voix**.

Sur le plan psychoémotionnel, elle agit spécifiquement sur des extinctions de voix dues à des peurs de dire, de s'exprimer (quand on garde de lourds secrets de famille par exemple).

Retrouver sa voix

* 2 gouttes HE Tanaïsie annuelle

* 1 cuillère Miel

Prenez ce remède 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

