

 Maîtriser le pouvoir des
huiles essentielles *

Le Croton cotoneaster

Un exotisme libérateur



Le Croton cotoneaster

Un exotisme libérateur

Avant-propos

Bonjour à toutes et à tous !

Comme vous le savez, je suis originaire d'Afrique du Sud qui est entre autres connue pour sa biodiversité exceptionnelle. Ce n'est pas pour autant que je vais vous embarquer dans mes terres d'origine, mais vous allez comprendre le lien... Aujourd'hui, je mets à l'honneur une référence encore peu connue en aromathérapie car elle vient d'une autre terre du Sud, justement non loin d'Afrique du Sud : l'immense île de Madagascar à la richesse botanique hors du commun.

Si j'ai commencé par vous parler de ma terre natale, c'est en raison d'un souvenir qui m'est cher et qui concerne un arbuste de la même famille botanique et du même genre botanique que celui de cette huile essentielle qui porte le nom de **Somorombato** en malgache et vient avec tout son mystère, sa magie et ses vertus exceptionnelles.



Caractéristiques de la plante

Le **Somorombato** appartient au genre des **Crotons** et à la famille botanique des **Euphorbiacées**, tous deux bien connus aussi en Afrique du Sud. Ce sont des plantes étonnantes et foncièrement exotiques pour le regard européen.

Entre l'euphorie et la phobie

Pour vous les présenter, je souhaite donc partager mon souvenir d'enfant et ma première rencontre avec le nom de la plante. C'est vrai que j'ai toujours été fascinée par les mots pour parler, pour appeler, pour nommer les choses et les êtres... Cela me vient certainement de mon père romancier et amateur de la nature ! C'est dans sa voix que j'ai entendu pour la première fois ce mot aux résonances inconnues et étranges : « Euphorbia ».

Aujourd'hui je sais que les Euphorbiacées sont **une famille botanique majoritairement constituée de plantes contenant du latex** et dont le nom fait référence à Euphorbus, médecin du roi Juba II de Mauritanie, autour du début de notre ère. Mais à l'époque où j'ai entendu ce mot pour la première fois, enfant, il évoquait quelque chose d'inconnu et de merveilleux, car mon père venait ainsi de désigner une plante qui était l'un des objectifs de notre journée de randonnée dans la brousse. « Euphorbia », quelque part entre l'euphorie et la phobie... En réalité, les plantes de la famille des Euphorbiacées sont souvent toxiques et donc **de puissants remèdes traditionnels en ethnomédecine**. Nous allons justement en chercher des exemples une colline appelée *Gifberg*, ce qui signifie « montagne vénéneuse » ...



Depuis ce moment merveilleux, la famille des Euphorbiacées me semble toujours à la frontière entre une rencontre rare, digne de nous rendre



euphoriques, et une rencontre qui force le respect car elle est capable de nous tétaniser. Quoiqu'il en soit, il m'est impossible d'aborder les membres de cette famille à la légère ! Vous allez vite comprendre pourquoi je propose d'utiliser l'huile essentielle de **Somorombato** de Madagascar (qui fait partie de cette famille) pour naviguer entre les « montagnes russes de la vie ».

Comme il s'agit de plantes exotiques, j'ai tout intérêt à vous en dire davantage sur les Euphorbiacées et sur le genre Croton auquel appartient le **Somorombato**, dont le nom scientifique est **Croton cotoneaster**. Bien souvent, les Euphorbiacées contiennent **une forme de latex laiteux qui est toxique**. Il s'agit en fait d'une stratégie de survie mise en place par la plante pour se préserver des animaux qui viendraient brouter.

Les spécificités des Crotons

Parmi la famille des Euphorbiacées, se trouve le genre des Crotons qui ne contiennent pas de latex mais possèdent **certaines caractéristiques remarquables les distinguant nettement d'autres genres**.



La première particularité est la forme des fleurs qui n'ont pas de pétales, mais simplement des fleurs femelles et des fleurs mâles en forme de houpettes charnues. L'essentiel des organes reproducteurs prend forme en tant que « fleur ». Toutes deux sont portées séparément mais au sein du même épi sur la plante. La floraison du **Croton cotoneaster** est intrigante quand on s'approche pour la regarder en détails, mais rarement spectaculaire. Une certaine lourdeur charnue en émane.



Cet aspect charnu se trouve aussi dans les feuilles qui se font remarquer par leur aspect cotonneux, duveteux surtout sur la face inférieure de la feuille. Les feuilles du **Croton cotoneaster** sont recouvertes de fins poils blancs, cotonneux. Le nom vernaculaire malgache est une contraction de *somoro*, qui



désigne les plantes velues, et de *morona* qui veut dire « rivage » ou « côte », en référence à l'habitat naturel du **Croton cotoneaster** sur la côte sud-ouest de Madagascar.

Comme la plupart des plantes appartenant à la famille des Euphorbiacées, le **Croton cotoneaster** reflète parfaitement les conditions climatiques extrêmes dans lesquelles il se développe. **Tout est rétracté et densifié pour permettre à la plante d'accomplir sa photosynthèse sans transpiration excessive.** C'est une plante qui « garde tout », qui retient la vitalité dont elle est gorgée au point de sembler s'étouffer ! D'ailleurs, il est intéressant de savoir qu'en homéopathie, il existe deux remèdes fait à partir du *Croton tiglium* et de l'*Euphorbia resinifera*. Les deux remèdes sont indiqués pour des situations qui



nous étouffent – ce qui donne lieu à des problèmes dermatologiques et/ou respiratoires chroniques. Ces remèdes sont indiqués pour des personnes qui se sentent étreintes dans leurs habits, confinées dans leurs vies, emprisonnées, ligotées... Les remèdes homéopathiques en question permettent de **restaurer une sensation de liberté sans limites, d'espace, de mise en mouvement**, et donnent l'impression de pouvoir enfin changer d'air et respirer !

Profil biochimique

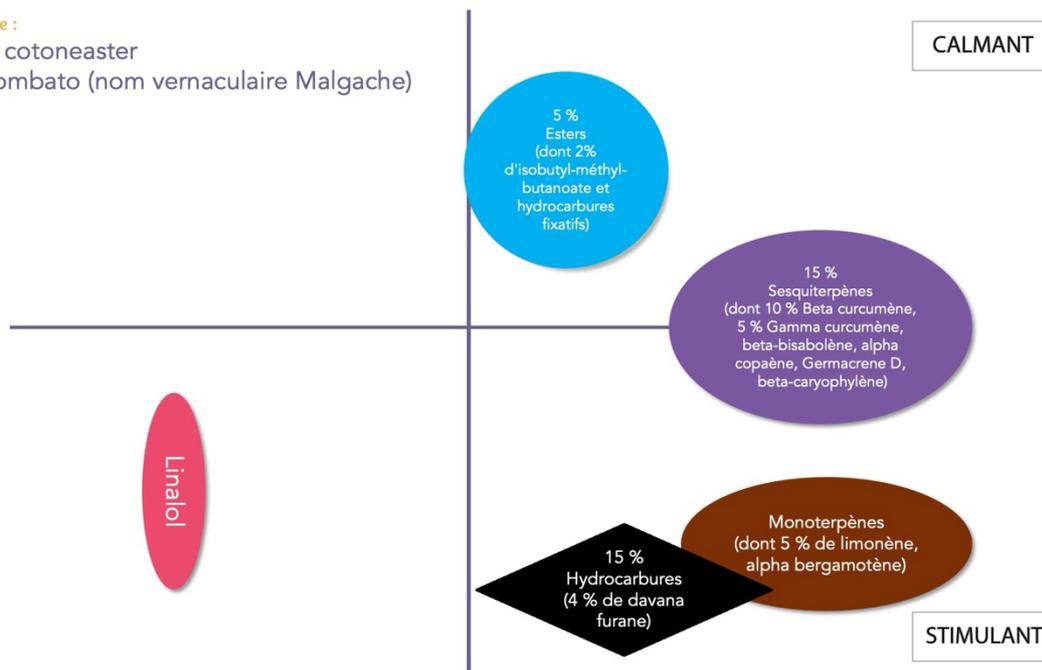
Nous allons maintenant découvrir le profil biochimique de l'huile essentielle de **Croton cotoneaster** (ou **Somorombato**), avant de comprendre comment l'utiliser sur le plan thérapeutique.

Comme il s'agit d'une huile essentielle rare, il est évident que je vous donnerai les références du fournisseur que je connais et qui travaille dans le plus grand respect et le plus grand contrôle des sites de cueillettes des parties aériennes du **Croton cotoneaster**. Il s'agit du laboratoire **Astrale** qui se spécialise dans l'aromathérapie scientifique, en utilisant des plantes endémiques de Madagascar et de grandes références de plantes aromatiques qui s'y plaisent particulièrement.



Carte biochimique :

HE Croton cotoneaster
HE Somorombato (nom vernaculaire Malgache)



La complexité du profil biochimique de cette huile essentielle est évidente dès que vous l'avez sous le nez ! L'huile essentielle **Somorombato** contient une grande subtilité olfactive, notamment grâce aux multiples molécules issues de la famille des **sesquiterpènes** qui exercent une grande séduction sur nos sens. Bien souvent, nous qualifions sa fragrance de chocolatée, car on y trouve de la chaleur, de la profondeur, de la rondeur – bref, un parfum qui rassure et invite à se poser pour un moment de convivialité.

- L'huile essentielle de **Somorombato** contient typiquement environ 10% de **bêta-curcumène**, 5% de **gamma-curcumène**, du **bêta-bisabolène**, de l'**alpha-copaène**, du **germacrène D** et du **bêta-caryophyllène** qui ont toutes globalement **une activité régulatrice de l'activité immunitaire**. Nous voyons tout de suite l'intérêt de cette huile essentielle pour des dermatoses qui enferment la personne qui en souffre dans l'enfer de sa peau qui démange...



- Cette merveille contient ensuite des **monoterpènes**, dont environ 5% de **limonène** caractéristique qui lui donne une fragrance légèrement citronnée. La molécule **trans-alpha-bergamotène** soutient cette similitude avec les agrumes et donne un parfum fruité.
- De plus, elle contient une quantité représentative (c'est même son chémotype) du sublime **linalol**, un anti-infectieux à large spectre doté d'une belle activité tonique de la peau tout en ayant un tropisme nerveux. C'est une fragrance irrésistible qui invite au calme.
- Enfin, elle contient un petit pourcentage d'**esters** relaxants : de l'**isobutyl-méthyle-butanoate** à 2% et des **hydrocarbures** fixatifs.

Indications de l'huile essentielle

Le profil biochimique de l'huile essentielle de **Croton cotoneaster** l'indique particulièrement pour **toute sensation de constriction**, que cela soit sur le plan physique ou sur le plan psychologique. Elle n'a pas de toxicité notoire mais agit puissamment pour faire relâcher toute forme de contrainte. Pour cette raison, **on l'utilise avec parcimonie (et sur de courtes durées) chez les enfants. J'évite également de la conseiller aux femmes enceintes** qui ne devraient pas être « délivrées » trop vite si ce n'est pas le moment !



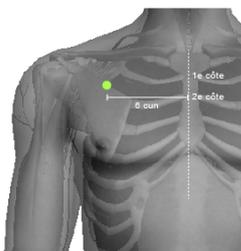
La sphère respiratoire

La première indication thérapeutique de l'huile essentielle de **Croton cotoneaster** est pour **son action apaisante sur le plan respiratoire**. En cas de toux spasmodique (toux nerveuse), vous pouvez appliquer directement sur le thorax 4 gouttes d'huile essentielle de **Croton cotoneaster** diluées dans 4 gouttes d'huile végétale d'**Amande douce**. Répétez cette application au besoin pendant les trois jours suivants.

Par la suite, si vous avez besoin de vous en servir plus régulièrement en application, faites une dilution plus forte avec 10% d'huile essentielle pour 90% d'huile végétale. C'est avec cette dilution à 10% que vous pouvez soulager une toux spasmodique chez l'enfant de plus de 3 ans. **La durée d'application devrait être limitée à 3 applications par jour sur une période maximale d'une semaine.**

Les sensations d'oppression thoracique

Sur le plan plus subtil, une sensation d'oppression thoracique peut être soulagée rapidement en faisant un massage du thorax avec quelques gouttes d'une dilution d'huile essentielle de **Croton cotoneaster** à 10% dans de l'huile



Point 1 du Poumon

végétale d'**Amande douce**. Prenez soin d'insister sur les espaces intercostaux, au niveau du sternum et surtout au niveau du **point de démarrage du méridien du Poumon**, juste sous vos clavicules vers les épaules, dans l'espace intercostal entre vos premières et deuxièmes côtes.



La sphère digestive

Si vous vous sentez souvent à l'étroit dans vos vêtements, avec une tendance aux ballonnements après les repas et des crampes au ventre, pensez à vous masser **le point 4GI** avec 10% de **Croton cotoneaster** au besoin dans la journée. Le soir, vous pouvez vous faire un massage ventral avec une dilution à 20% d'huile essentielle dans 80% d'huile végétale, de préférence avant de passer à table. Vous pouvez faire ce petit massage pendant deux semaines jusqu'à l'amélioration de votre sphère digestive qui est, je vous le rappelle, intimement liée à votre capacité à vous détendre. La mise en place de ce rituel avant le repas du soir aura **un effet salubre sur toute votre digestion**.



L'eczéma

Si vous vous sentez à l'étroit dans votre peau, notamment en cas d'eczéma chronique, vous pouvez vous masser différentes parties du corps, **à condition qu'elles ne soient pas atteintes du trouble dermatologique**. En cas d'eczéma géant, vous pouvez par exemple vous masser les pieds ou le flanc droit au niveau du foie, si la peau n'est pas affectée.

Pour bénéficier encore mieux de l'espace de respiration que le massage est censé vous apporter, vous pouvez **faire appel à un praticien professionnel en réflexologie plantaire**. Il saura calmer la colère qui gronde sous votre peau en effectuant un soin plantaire sur les zones réflexes appropriées.



Les névralgies

La dernière indication pour l'huile essentielle de **Croton cotoneaster** est en cas de **névralgie dont l'origine est une crispation musculaire**.

- Je pense notamment à **la douleur intercostale**. La douleur intercostale est une douleur vive, très prenante et angoissante. La personne atteinte la vit comme un étau autour de la région du cœur empêchant toute inspiration libre. Pour la soulager, vous ferez idéalement appel à un proche afin de bénéficier pleinement de l'effet relaxant du massage avec une dilution à 20% d'huile essentielle de **Croton cotoneaster** dans 80% d'huile végétale. Le massage devrait commencer au niveau du plexus solaire, juste sous la pointe du sternum, puis monter vers le plexus cardiaque, entre les deux seins sur le thorax. Massez lentement et avec une main souple toute la région du sternum comme pour mettre littéralement du baume au cœur. Ensuite, ouvrez votre geste en remontant toujours sur le sternum, mais en dirigeant vos deux mains vers les deux épaules.
- Pour faire lâcher **l'intense douleur cervico-brachiale induite par le pincement d'un nerf entre deux cervicales**, dû bien souvent à une tension chronique au niveau des muscles de la nuque et du cou, vous pouvez appliquer ou faire appliquer cette même dilution sur les muscles du cou : les scalènes qui s'insèrent au niveau des clavicules, les sterno-cléido-mastoïdiens, les splénius derrière la nuque et les trapèzes au niveau de vos épaules. Prenez le temps de dénouer toutes ces structures



musculaires et les crispations que vous ressentirez dans les muscles – respectueusement mais sûrement !

Sur cette note assez technique, je vous laisse découvrir cet Euphorbe de Mada.
A bientôt !

