

### Circulation du sang

Achillée millefeuille : tonique et anti-inflammatoire veineux.

- › En massage ou compresses sur varices, hémorroïdes, jambes lourdes.

### Problèmes rhumatismaux

Curcuma : agit sur la digestion, hépatoprotecteur, anti-inflammatoire, antioxydant, antalgique, anti rhumatismal.

- › En usage interne pour les troubles de la digestion (lenteur digestive, ballonnements, inflammations) et les problèmes de foie.
- › En compresses ou massage sur les zones articulaires douloureuses (rhumatismes, arthrose) (Non conseillé en cas d'articulation chaudes, rouges et gonflées).

Gingembre : anti rhumatismal, anti-inflammatoire et antalgique.

- › En compresses ou massage sur les zones douloureuses (arthroses, lumbago, courbatures) (Non conseillé en cas d'articulation chaudes, rouges et gonflées).

Origan : calmant, anti inflammatoire.

- › En massage sur les zones douloureuses (rhumatismes, maux de tête), eczémas, démangeaisons.

### Antiseptique buccal

Sauge officinale : antiseptique, anti-inflammatoire.

- › En bain de bouche et gargarismes en cas de maux de gorge, assainit la cavité buccale (aphte, gingivite).



Préparation de millepertuis.

© AbbeStock / Esin Deniz

### Tutoriel

Laissez-vous guider dans ce tutoriel maison pour réaliser vous-même votre macérat huileux. Téléchargeable gratuitement sur le site [pomologie.fr](http://pomologie.fr).



### Bibliographie

- › Les huiles de fleurs solarisées à faire soi-même, Claudine Luu, ed. Dangles, 2013
- › 1000 remèdes à faire soi-même, Claudine Luu, ed. Terre vivante, 2021
- › 300 plantes médicinales de France et d'ailleurs, Claudine Luu et Annie Fournier, ed. Terre vivante, 2020
- › Macérats, teintures mères & vinaigres, Sylvie Hampikian, ed. Terre vivante, 2021

### Sources

- › [Utilisation de la forme brute, non distillée de l'Hélichryse](#)
- › [Tuto : fabrication d'un macérat huileux](#)



# MACÉRATS HUILEUX ET HUILES SOLARISÉES

État des lieux, avantages et bienfaits, pratique et bibliographie



Téléchargeable sur [pomologie.fr](http://pomologie.fr)

# LES MACÉRATS HUILEUX OU HUILES SOLARISÉES

Les macérats huileux sont une belle façon de transformer certaines plantes. Procédé ancien, cette technique était notamment de coutume durant l'Égypte ancienne et l'Antiquité où les huiles étaient intimement liées aux rites spirituels et aux soins de beauté. Les huiles solarisées résultent de la macération de plantes semi-sèches dans une huile végétale. Pendant 21 jours, la préparation est placée au soleil et bénéficie de toute son énergie. Il existe de nombreuses façon de réaliser un macérat huileux, tout dépend des plantes, des expériences personnelles, de la météo, etc.



## Des propriétés grâce à la chaleur

De nature visqueuse et lourde, l'huile ne facilite pas toujours les échanges entre les molécules. Pour améliorer l'extraction, la chaleur est un élément important. Celle-ci permet la « digestion » des plantes et la libération de leurs principes actifs. Ce processus est bien visible avec l'huile de millepertuis : au fur et à mesure de la solarisation, l'hypéricine, pigment contenu dans la fleur, libère ses propriétés médicinales et donne au macérat une belle couleur rouge. Le soleil permet de chauffer naturellement la préparation et celle-ci se charge d'énergie solaire (photons).



Huile solarisée de millepertuis.

## Le choix de l'huile végétale

La réussite d'un macérat huileux passe en partie par le choix de l'huile végétale. Les huiles n'ont pas toute la même réaction à la chaleur et certaines rancissent ou s'oxydent rapidement.

### 1 - La stabilité de l'huile

La stabilité est liée à la structure chimique de l'huile :

- › Les huiles dites saturées ont une bonne résistance au stress oxydatif. Cependant elles sont peu adaptées au macérat car elles durcissent sous l'effet du froid (beurre de karité, coco, cacao).
- › Les huiles dites insaturées sont plus instables :
  - **Les huiles monoinsaturées** ont une bonne résistance à la chaleur et sont plus stables. Leur texture est fluide (olive, macadamia, amande douce, jojoba). Elles sont parfaites pour les macérats.
  - **Les huiles polyinsaturées** sont moins stables et s'oxydent plus rapidement (lin, sésame, chanvre, avocat, bourrache, noisette). Elles sont à éviter pour les macérats.

Les huiles de tournesol ou de colza seront moins sujettes au rancissement car elles possèdent des acides gras polyinsaturés mais aussi des acides gras monoinsaturés en quantité suffisante.

### 2 - Les propriétés de l'huile

Les huiles possèdent des propriétés qui pourront compléter l'effet recherché du macérat. Par exemple : l'huile de macadamia nourrit et protège les peaux fragiles et desséchées ; l'huile d'amande douce agit sur les peaux irritées et sèches ; l'huile de jojoba régule le pH de la peau et est adaptée aux peaux grasses ; l'huile d'olive très grasse sera plus adaptée pour des massages, etc.

ÉTAT DES LIEUX

AVANTAGES ET BIENFAITS

Selon sa texture (plutôt lourde ou fluide), une huile sera plus ou moins facile d'utilisation en application cutanée. Le choix dépendra donc de la finalité du macérat (huile de massage ou huile pour le visage).

### 3 - La qualité de l'huile

Il s'agira de choisir une huile bio de première pression à froid. De fait les produits chimiques et pesticides sont liposolubles et se retrouveront dans votre macérat si l'huile n'est pas bio.

## Les plantes adaptées au macérat

### Extraire les principes actifs liposolubles

Le macérat huileux est indiqué si l'on cherche à bénéficier des principes actifs liposolubles d'une plante (solubles dans un corps gras). Ainsi, tout ce qui est hydrosoluble sera difficilement extrait dans l'huile. Lorsque vous souhaitez utiliser une plante, il faudra donc vérifier si les molécules des propriétés que l'on recherche sont bien de nature liposolubles. Par exemple, l'achillée millefeuille se prête bien à une transformation en macérat huileux pour un usage circulatoire (tonique et anti-inflammatoire veineux). De fait, ses essences sont notamment composées de sesquiterpènes, principe actif liposoluble agissant comme anti-inflammatoire et tonique veineux.

### Exemples de principes actifs liposolubles :

- › Curcumine (propriétés antioxydante, anti-inflammatoire) : curcuma
- › Caroténoïdes (propriétés antioxydantes) : carotte
- › Hypéricine (propriétés anxiolytiques) : millepertuis
- › Composés aromatiques (propriétés antiseptiques, anti-infectieuses, anti-inflammatoire) : achillée millefeuille, arnica, armoise, calendula, camomille romaine, gingembre, Hélichryse italienne, lavande, origan, sauge, ...

### Les parties utilisées :

Dans la plupart des cas, les fleurs seront utilisées (achillée millefeuille, arnica, calendula, camomille romaine, Hélichryse italienne, lavande, millepertuis). Parfois, on utilisera les racines / rhizomes (carotte, curcuma, gingembre) ou les feuilles (armoise, sauge, origan).

AVANTAGES ET BIENFAITS

## Utilisations

Les huiles solarisées obtenues ont de multiples applications : massages, compresses, cosmétique et soins des cheveux. Selon les plantes et l'indication, il est possible d'utiliser l'huile par voie interne. Elles peuvent servir de base pour préparer des pommades ou des baumes. Elles ont de nombreuses propriétés thérapeutiques : affections cutanées, troubles de l'appareil digestif, respiratoire, des articulations (rhumatismes), du système cardiovasculaire et du système nerveux.

## Exemples

### Coups, blessures, inflammations et actions cutanées :

Arnica : anti-inflammatoire, anti-ecchymoses.

- › En massage ou compresses sur contusions, bleus, inflammation causée par les piqûres d'insectes, blessures superficielles sans écoulement de sang.

Calendula : antiseptique, cicatrisante, adoucissante pour la peau.

- › En massage ou compresses sur petites blessures, coups de soleil, érythème fessier du nourrisson, acné.

Camomille romaine : adoucissant, apaise les inflammations cutanées.

- › En massage ou compresses sur problèmes dermatologiques, eczémas, irritations cutanées.

Carotte : anti-inflammatoire, cicatrisante, régénérante cutanée, antioxydant.

- › En massage ou compresses sur brûlures, inflammations cutanées, coup de soleil, eczémas.

- › En application sur le visage pour les peaux vieillissantes et/ou abîmées.

Hélichryse italienne : anti-inflammatoire, anti-ecchymose, améliore la circulation lymphatique et sanguine.

- › En massage ou compresses sur contusions, bleus, bosses et blessures légères / pour activer la circulation sanguine.

Lavande : anti-inflammatoire, cicatrisante, anti-infectieuse.

- › En compresses sur les démangeaisons, piqûres d'insectes et coups de soleil, herpès, zona.

Millepertuis : cicatrisante, régénératrice, antalgique, anti-inflammatoire, sédative.

⚠ **Plante photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil après application ou ingestion.**

- › En application locale sur brûlures, coups de soleil, plaies, rhumatismes.

- › Par voie orale : 1 à 2 c à café/jour en cas de troubles du sommeil, d'état dépressif (Contre-indication : prise d'anti-dépresseur ou de contraceptifs oraux).

EN PRATIQUE