



FAMILLE BOTANIQUE : **Cupressacées**

ORIGINE : **États-Unis**

Organe producteur : **Bois**

Spécificité biochimique :  **$\alpha$ -cédrene, cédrol, thuyopsène,  $\beta$ -cédrene, widdrol**

## Botanique

Le Cèdre de Virginie est un arbre de forme conique de 15 à 20 m de haut. On le trouve majoritairement dans les régions montagneuses d'Amérique du Nord, notamment l'État de Virginie.

L'essence est surtout contenue dans le cœur du bois qui est réduit en copeaux avant d'être distillé à la vapeur d'eau.

## Propriétés & indications

**Tonique lymphatique** indiqué pour :

- la cellulite

**Anti-inflammatoire** indiqué pour :

- les rhumatismes
- l'arthrose, l'arthrite

**Antipelliculaire** indiqué pour :

- l'hyper séborrhée du cuir chevelu

## Posologies

**Voie orale**

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 2 fois par jour

**Voie cutanée**

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

**En diffusion**

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

## Conseils d'utilisation

### Pellicules

1 goutte de Cèdre de Virginie dans une noisette de shampoing  
Laisser agir 2 minutes puis rincer. 2 fois par semaine

### Douleur articulaire

1 goutte de Cèdre de Virginie +  
1 goutte d'Encens Oliban  
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

### Cellulite avec peau d'orange

1 goutte de Cèdre de Virginie +  
1 goutte de Palma rosa +  
1 goutte de Laurier noble +  
1 cuillère à café d'huile végétale de Jojoba  
En massage, 2 fois par jour, 10 jours par mois

## Précautions d'emploi

**Ne pas utiliser :**

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

**Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :**

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

## Zoom

L'appellation traditionnelle « Cèdre » peut prêter à confusion car le Cèdre de Virginie appartient en réalité au genre Genévrier (Juniperus).

## Voies d'administration

**Voie orale**



**Voie cutanée**



À diluer

**En diffusion**

