



FAMILLE BOTANIQUE : **Myrtacées**

ORIGINE : **Maroc**

Organe producteur : **Rameaux**

Spécificité biochimique : **1.8 cinéole,  $\alpha$ -pinène, acétate de myrtényle, limonène**

## Botanique

Le Myrte est arbuste buissonnant et touffu aux feuilles brillantes. Ses fleurs sont blanches et possèdent de très nombreuses étamines. Il se développe à l'état sauvage tout le long du littoral méditerranéen : Tunisie, Maroc, Corse, Espagne.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux.

## Propriétés & indications

**Fluidifiant et Expectorant** indiqué pour :

- les sinusites
- les bronchites
- les otites séreuses

**Tonique musculaire** indiqué pour :

- les crampes
- les courbatures
- la préparation du muscle à l'effort

**Tonique circulatoire** indiqué pour :

- les jambes lourdes
- les hémorroïdes

## Posologies

**Voie orale**

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

**Voie cutanée**

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 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

## Voies d'administration

**Voie orale**



**Voie cutanée**



**En diffusion**



## Conseils d'utilisation

### Rhinite

2 gouttes de Myrte rouge sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

### Rhinopharyngite

1 goutte de Myrte rouge + 1 goutte de Marjolaine à coquilles  
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

### Courbatures musculaires

2 gouttes de Myrte rouge +  
2 gouttes de Lavande officinale +  
2 gouttes de Gaulthérie +  
10 gouttes d'huile végétale de Macadamia  
En massage, 3 fois par jour

## 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
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

## Zoom

Il existe deux variétés d'huiles essentielles de Myrte dont les propriétés sont similaires : le Myrte rouge, originaire du Maroc et le Myrte vert, originaire de Corse.