Petit répertoire d'huiles essentielles de la forêt boréale

Association forestière
Côte-Nord

MISE EN GARDE

Les informations contenues dans ce répertoire sont à titre d'information et ne remplacent en aucun cas le diagnostic d'un médecin ou d'un professionnel de la santé.

THÉ DU LABRADOR
Ledum groenlandicum

L'huile essentielle de thé du Labrador est indiquée pour tout ce qui concerne la peau. Ses propriétés astringentes, cicatrisantes et purifiantes lui confèrent toutes les qualités pour améliorer les problèmes de peau.

Tout indiquée également pour soulager les maux d'hiver tels que le rhume ou la grippe, de par ses propriétés décongestionnantes et antibactériennes.

Ses propriétés relaxantes et sédatives en font un bon remède contre le stress, l'insomnie et la dépression.

PETIT THÉ
Gaultheria hispidula ou *Chiogenes hispidula*

La Gaulthérie est principalement connue pour sa propriété anti-inflammatoire. Elle est souvent utilisée dans le cas de douleurs arthritiques, osseuses, articulaires et musculaires.

Elle est également analgésique, antiseptique, désinfectante et antispasmodique.

Elle peut aussi être utilisée pour les soins de la peau dans le cas d'acné ou même d'eczéma.

SAPIN BAUMIER
Abies balsamea

Antiseptique, antispasmodique, décongestionnante, expectorante, stimulante immunitaire et tonifiante sont toutes des propriétés attribuables à l'huile essentielle de sapin baumier.

Particulièrement efficace contre les affections des voies respiratoires, elle l'est tout autant dans le cas de douleurs musculaires et articulaires.

On l'utilise également pour ses qualités apaisantes au niveau psychologique.

ÉPINETTE NOIRE
Picea mariana

Comme pour la majorité des huiles essentielles de conifères, celle de l'épinette noire est tout indiquée dans les cas d'affections des voies respiratoires telles que la toux, la bronchite ou encore la sinusite.

Une huile à incorporer dans votre rituel de soin de la peau également.

Très efficace pour contrer la fatigue générale, l'angoisse et le stress.

Elle peut être utilisée pour soulager certaines mycoses cutanées ou même certains parasites.

ÉPINETTE BLANCHE
Picea glauca

L'huile essentielle d'épinette blanche détient les même propriétés que celle de l'épinette noire.

PIN BLANC
Pinus strobus

L'huile essentielle de pin blanc est principalement utilisée pour ses propriétés antibactériennes.

Elle constitue un excellent répulsif à moustiques.

GENÉVRIER
Juniperus communis

L'huile essentielle de genévrier a des utilisations très diversifiées. Que ce soit contre l'acné, l'alcoolisme, les calculs rénaux, les acouphènes ou encore l'eczéma, cette huile est très appréciée.

On l'utilise aussi bien en inhalation qu'en application locale.

THUYA OCCIDENTAL (CÈDRE)
Thuja occidentalis

L'huile essentielle de cèdre possède bien évidement des propriétés antifongiques et insectifuges.

Elle favorise également le calme. On peut la diffuser pour favoriser le sommeil, créer une ambiance relaxante avant une séance de yoga ou tout simplement pour diminuer les tensions.

MÉLÈZE LARICIN
Larix laricina

L'huile essentielle de mélèze détient de multiples vertus et propriétés dont celle d'être antiseptique et anti-infectieuse.

Pour soulager les maux liés à la pneumonie ou à la bronchite, on peut l'appliquer sur le thorax.

Elle procurerait aussi des bienfaits aux articulations.

On l'utilise également dans le cas de fatigue émotionnelle.

BOULEAU BLANC
Betula papyrifera

L'huile essentielle de bouleau est reconnue pour ses propriétés analgésiques, anti-inflammatoires, antiseptiques et désinfectantes.

Elle est tout indiquée dans le cas de lésions du cartilage, de douleurs musculaires et de développement musculaire (croissance).

On l'utilise également pour le drainage et le nettoyage du système lymphatique, contre l'obésité et l'ostéoporose.

RÉFÉRENCES
Pour trouver de l'information supplémentaire

- **Flore laurentienne 3e édition (1995). Frère Marie-Victorin, Ernest Rouleau, Luc Brouillet et collaborateurs. Gaëtan Morin Éditeur, Boucherville, 2002, 1093 p.**
- https://www.kamelya.ca/fc/
- https://www.doterra.com/CA/fr/what-is-an-essential-oil
- www.lesamesfleurs.com
- https://www.doctissimo.fr/sante/aromatherapie/guide-huiles-essentielles