

Le MELEZE Larix decidua



Je vous emmène à la découverte du roi de nos forêts, le mélèze...
en immersion en Valais, dans la région des mayens de Mase

Habitat et description botanique

Le mélèze se distingue des autres conifères par ses aiguilles d'environ 3cm, très fines, molles et disposées en bouquet, qui tombent en hiver. Parmi les résineux, le mélèze donne le bois le plus durable et le plus solide.

L'habitat du mélèze en Suisse est restreint, on ne le trouve sur de grandes surfaces qu'au Valais, dans les Grisons et au Tessin. Il est l'essence dominante dans les forêts des vallées latérales du Valais, et dans celles de l'Engadine, c'est là qu'il trouve les conditions les meilleures et qu'il se développe dans toute sa beauté.

Les conditions idéales pour le bon développement du mélèze sont les suivantes:

- humidité ambiante en dessous de 75%
- plus de 100 jours d'ensoleillement par année
- température moyenne annuelle allant de 1,5° à 12°
- altitude entre 500 et 2 500 m

Le mélèze s'associe très souvent avec d'autres essences, comme l'épicéa, qui est la plus fréquente de toutes les associations. On le rencontre également avec le pin sylvestre, si répandu en Valais, en particulier dans la région du Simplon ou avec l'arole (oui, oui mon chou chou) dans les régions d'Aletsch, de Lötschen ou dans les vallées de Viège, d'Anniviers ou d'Hérens ... à Arolla (d'où son nom), mais jamais en dessous de 1500 m



Entre mélèzes, épicéas, pins sylvestre et arolles

Le Mélèze dans l'histoire

Le mélèze, du fait qu'il est caduque, était considéré par nos ancêtres comme le symbole du renouveau, de nouveau départ, mais aussi de spontanéité et de courage. Son bois, ses feuilles et sa résine étaient utilisés dans les cérémonies célébrant le printemps ou les rituels visant à se défaire de l'ancien pour accueillir le nouveau.



Symbole du renouveau



L'huile essentielle de mélèze

Partie extraite: *aiguilles*

Classification botanique

Règne : *Plantae*

Division : *Coniferophyta*

Classe : *Pinopsida*

Ordre : *Pinales*

Famille : *Pinaceae*

Genre : *Larix*

Constituants biochimiques

Monoterpènes majoritaires : *alpha-pinène* (25%), *delta-3-carène* (20-25%)

Monoterpénols: *alpha-terpinéol*

Esters : *acétate de bornyle* (10-15%)

Notes olfactives / parfumerie

Odeur : résineuse, légère, fraîche

Chakra

Cœur – huile essentielle verte

Voies de prédilection

Inhalation : +++ Diffusion : +++ Voie cutanée : ++

Voie orale: –

Précautions d'utilisation

L'huile essentielle de Mélèze est une huile essentielle assez bien tolérée et comportant peu de contre-indication. La seule précaution réelle est **de diluer l'huile essentielle pour un usage cutané**. En effet, l'huile essentielle de Mélèze est une huile essentielle riche en terpènes, la pouvant la rendre **irritante** pour la peau.

Par principe de précaution elle est **déconseillée chez la femme enceinte et allaitante** mais aussi chez **l'enfant de moins de 3 ans**.

La **voie interne n'a pas de réel intérêt** et pourrait avoir sur du long terme des effets néfastes sur les reins et les intestins.

Préférez donc un emploi externe comme la diffusion, les massages ou les bains.

Propriétés physiques

- **Antiseptique, anti-infectieux +++** (a-pinène, 8-3-carène, acétate de bornyle) car elle est riche en terpènes, exerçant ainsi une action bactéricide, antivirale et antifongique en



stoppant la prolifération de ces différents agents infectieux, lors de bronchites, sinusites et toutes pathologies ORL

- **Anti-inflammatoire ++** (acétate de bornyle) lors de rhumatismes ou de douleurs diverses articulaires en association avec d'autres huiles essentielles
- **Antispasmodique ++** (a-pinène, 8-3-carène), calme les spasmes musculaires d'origine physique ou nerveuse
- **Tonique lors de fatigue physique**, elle permet de donner de un coup de boost léger sans pour autant trop stimuler
- **Neurotonique lors de fatigue nerveuse**, fatigue chronique, « manque de souffle », dépression
- **Diurétique**
- **Expectorant et tonique respiratoire**

Propriétés psycho-émotionnelles

- Le mélèze nous **guide vers la confiance, la renaissance**. C'est l'**arbre de l'optimisme**, de la solidité et de l'adaptation
- Evite la dispersion mentale en amenant persévérance et concentration, **aide à se centrer sur les tâches du présent**
- **Aide à faire un choix entre le cœur et le mental**, crée la confiance entre l'âme et le mental
- Développe foi et **confiance en l'avenir**
- **Aide les personnes prêtes au changement** mais qui ont des peurs liées aux incertitudes face à l'avenir
- Rassure et donne le sentiment qu'un **renouveau est possible** dans chaque situation
- Aide les personnes souffrant de complexe d'infériorité

Conseils d'utilisation & Posologie courante

- En cas de douleurs musculaires et articulaires, ajouter quelques gouttes à une huile de massage pour favoriser la détoxification et renforcer l'effet anti-inflammatoire
- En diffusion, il aide à libérer les voies respiratoires avec d'autres HE
- Pour résoudre les situations qui semblent compliquées et favoriser la clarté d'esprit, vaporiser l'atmosphère ou créer un spray aurique
- En cas de fatigue nerveuse, d'anxiété, de manque de confiance en soi, appliquer 1 goutte de cette HE sur le chakra du cœur et sous la plante des pieds le matin ainsi qu'à l'intérieur des poignets

L'hydrolat de mélèze

Conseils d'utilisation & Posologie courante

- L'hydrolat possède des propriétés similaires à celle de son huile essentielle mais non identique Son action beaucoup plus douce rend son utilisation facile
- On peut l'utiliser sous forme de lotion antiseptique nettoyante au niveau de la peau du visage, son parfum agréable laisse une sensation de fraîcheur et de pureté. Les hydrolats sont bien tolérés par la peau et les muqueuses
- Il peut être utilisé sans risque en cuisine et peut se mélanger à de l'eau (environ 1 cuillère à café pour un verre d'eau de 2 dl) afin d'en faire une boisson aromatique et rafraîchissante
- On peut également l'incorporer à l'eau du bain afin de profiter de ses vertus

À retenir

- Expectorante et tonique des voies respiratoires, l'huile essentielle de Mélèze est utile en cas de bronchite chronique et pour soulager la toux des fumeurs
- En massage elle soulage les douleurs musculaires et articulaire en synergie avec d'autres huiles essentielles.
- Elle évite la dispersion mentale et redonne confiance en soi, aide à réaliser les changements nécessaires en libérant des peurs et incertitudes

Ma recette d'huile de massage « Renaissance »



Pour usage externe

Dans une bouteille de 50ml, mélangez:

20 gouttes d'HE de Mélèze
10 gouttes d'HE d'Arolle
5 gouttes d'HEde Pin Sylvestre

5 gouttes d'HE d'épinette noire
5 gouttes d'absolu de benjoin
5 gouttes d'HE de vétiver

Complétez la bouteille avec une huile végétale comme l'huile de jojoba ou de noyaux d'abricots

Bien mélanger

Appliquez le mélange au niveau du thorax et du dos pour soutenir le système respiratoire et stimuler le système immunitaire ou au niveau des pieds pour donner confiance et énergie dans les périodes de changements

Ma recette d'olfaction « Confiance »



À respirer

Imbibez un coton d'aromastick avec:

10 gouttes d'HE de Mélèze

3 gouttes d'HE de romarin cineol

5 gouttes d'HE de laurier noble

2 gouttes d'HE de fragonia

Respirez à volonté selon votre besoin et vos envies

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages littéraires

Baudoux, D. (2017). Aromathérapie. Dunod.

Faucon, M. (2017). Traité d'aromathérapie scientifique et médicale: Les huiles essentielles, fondements et aides à la prescription (3ème éd). Sang de la Terre.

Millet, F. (2015). Le grand guide des huiles essentielles. Marabout.

Franchomme, P., Jollois, R., & Pénoël, D. (1990). L'aromathérapie exactement – encyclopédie de l'utilisation thérapeutique des huiles essentielles : fondements, démonstration, illustration et applications d'une science médicale naturelle. France: R. Jollo

Références web

Les mélèzes en automne – voyagesrandonnees.ch