ISTOCK/GETTY IMAGES – DPA PICTURE ALLIANCE/BSIP

L'arbre à thé, anti-infectieux naturel

Ses feuilles, utilisées en huile essentielle ou en hydrolat, possèdent des propriétés antiseptiques, antibactériennes et antifongiques.

Originaire d'Australie, le « tea tree » ou arbre à thé appartient à la famille des myrtacées. Il aurait été baptisé ainsi par le navigateur anglais James Cook en 1770. Voyant les aborigènes australiens qui faisaient infuser les feuilles, il aurait pensé qu'il s'agissait d'un « thé local ». Le nom est resté !

✔ QUELS SONT SES BIENFAITS ?

De nos jours, le tea tree est principalement utilisé sous forme d'huile essentielle, extraite des feuilles et jeunes rameaux distillés à la vapeur d'eau. *« Elle est riche en monoterpénols, des alcools aux propriétés anti-infectieuses, antibactériennes et antifongiques, notamment le terpinène-4-ol »,* indique Laurence Lebrun, docteur en pharmacie et herboriste. Une goutte pure sur un cotontige peut soigner un bouton d'acné. Mais, le plus souvent, on l'utilise diluée, en cas d'irritations, d'eczéma, de mycoses des pieds et des ongles, d'aphtes (en bain de bouche)… Tout comme dans les massages, en synergie avec du thym à thujanol pour les maux de gorge, de l'eucalyptus radié ou de la menthe poivrée pour le rhume et la sinusite, de la lavande vraie pour les irritations vulvaires (sans dépasser une dilution à 5 % pour les muqueuses). Quelques gouttes dans un produit ménager « fait maison » renforceront aussi son action antiseptique et antibactérienne. Sous forme d'hydrolat, moins puissant mais plus simple d'utilisation, l'arbre à thé peut également servir pour désinfecter les petits bobos des enfants ou se nettoyer le visage.

✔ PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

L'huile essentielle est déconseillée aux enfants de moins de 7 ans et aux femmes enceintes. Récemment, l'Anses a mis en garde contre son absorption par voie orale via des compléments alimentaires. Quant à l'hydrolat, il doit être de bonne qualité et sans conservateur. ■ **K.H.**

en savoir plus

« L'Aromathérapie et ses alliés naturels. Savoir les associer », de Laurence Lebrun et Claudie Bourry, Éd. Terran (nov. 2020), 29 €.

On parle de nous.

Le bureau des plantes est ouvert

Une start-up propose aux salariés une « végéthèque » où emprunter une copine de télétravail… à la chlorophylle.

La nature nous apaise, c'est un fait, sans que la science explique très bien par quelles voies, sinon celles des neurotransmetteurs du bien-être… Pour améliorer celui du télétravailleur du XXIe siècle, Cyril Schwartz, fondateur de Corportate Garden, une start-up qui milite déjà pour la création de murs végétalisés ou de potagers dans les entreprises, a eu l'idée d'installer une « végéthèque » où chaque salarié pourrait emprunter une plante : une petite succulente pour les environnements restreints, une misère pour habiller un espace plus vaste, un monstrera pour son côté « design », une orchidée pour les plus aguerris… De quoi conserver un « lien vivant » avec les collègues. Attention toutefois : de nombreuses plantes sont allergisantes, comme le ficus, le philodendron, les arums grimpants ou le schefflera. Alors renseignez-vous avant. ■

DEEPOL BY PLAINPICTURE