



HAL
open science

Huile essentielle d'Encens

Françoise Couic-Marinier, Dominique Laurain-Mattar

► **To cite this version:**

Françoise Couic-Marinier, Dominique Laurain-Mattar. Huile essentielle d'Encens. *Actualités Pharmaceutiques*, 2020, 59 (601), pp.59-61. 10.1016/j.actpha.2020.10.028 . hal-03167576

HAL Id: hal-03167576

<https://hal.univ-lorraine.fr/hal-03167576>

Submitted on 15 Dec 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial 4.0 International License

Dothead fiche

Sous-dothead aromathérapie

Huile essentielle d'Encens

Françoise Couic-Marinier^{a,*}

Docteur en pharmacie, formatrice en aromathérapie

Dominique Laurain-Mattar^{b,c}

Professeur de pharmacognosie

^a 5 rue Aristide-Maillo, 87350 Panazol, France

^b Faculté de pharmacie, 7 avenue de la Forêt-de-Haye, BP 90170, 54505 Vandœuvre-Lès-Nancy cedex, France

^c Laboratoire lorrain de chimie moléculaire (UMR 7053), boulevard des Aiguillettes, BP 70239, 54506 Vandœuvre-Lès-Nancy cedex, France

* *Auteur correspondant*

Adresse e-mail : aubonheurdessences@gmail.com (F. Couic-Marinier).

Résumé

L'huile essentielle d'Encens est considérée comme sacrée. Très olfactive, elle a une action harmonisante intéressante en cas de deuil, d'angoisse et de stress prolongé. Elle est aussi anti-inflammatoire et immunostimulante. Certaines pharmacopées utilisent l'encens pour calmer l'asthme et plusieurs études rapportent des effets anticancéreux prometteurs.

© 2020

Mots clés – *Boswellia carterii* ; *Boswellia sacra* ; *Boswellia serrata* ; huile essentielle d'Encens

Pas de summary et de keywords dans les fiches

Les huiles essentielles (HE) d'Encens sont issues, après scarification, de l'exsudat du tronc de l'arbre à encens. Elles font partie des HE issues de gommés-résines et sont souvent classées dans les HE dites sacrées.

Ces HE sont très efficaces pour affronter un deuil ou une période de changement ; elles sont propices à la prise de recul, au lâcher-prise et ont une action relaxante.

Elles contiennent des molécules anti-inflammatoires et immunomodulatrices, qui permettent de lutter contre les algies chroniques et l'inflammation mais aussi, par voie cutanée, de prévenir les risques d'infection et favorisent la cicatrisation. L'HE d'Encens est aussi un excellent antirides.

Plusieurs études mentionnent des effets anticancéreux prometteurs. Des médecins spécialisés en aromathérapie anticancéreuse les utilisent systématiquement en traitement de fond, en complément des cures de chimiothérapie.

T1 Caractéristiques

TEG1 Autres appellations : encens véritable, arbre à encens, oliban, boswellie, frankincense (anglais), larme de Somalie.

TEG1 Nom latin : *Boswellia carterii* Birdw., *Boswellia sacra* Flueck., *Boswellia frereana* Birdw., *Baswellia papyrifera* (Del.) Hochst.

TEG1 Organe producteur : exsudat du tronc des arbres mâles, appelé gomme-résine. S'il est plus fréquent de distiller les feuilles ou les fleurs des plantes aromatiques, dans le cas de cette HE comme pour une dizaine d'autres (Baume du Pérou, Benjoin de Sumatra, Ciste ladanifère, Copaïba, Élémé de Manille, Myrrhe, Styrax d'Anatolie, etc.), l'exsudat de sève ou de gomme est distillé après incision du tronc (sauf pour le ciste dont les feuilles laissent exsuder la résine).

TEG1 Rendement : environ 100 kg de gomme-résine pour 8 à 10 kg d'HE.

TEG1 Caractères organoleptiques : liquide, limpide, jaune clair ou jaune-vert ; odeur rappelant le cinéol et le camphre.

TEG1 Norme alimentaire : Association française de normalisation (Afnor) NF T75-301.

TEG1 Norme cosmétique : *International Nomenclature of Cosmetic Ingredients*.

TEG1 Qualité pharmaceutique : pas de monographie à la pharmacopée française.

TEG1 Densité à 20 °C : 0,86 à 0,88.

TEG1 Indice de réfraction à 20 °C : 1,44 à 1,48.

TEG1 Pouvoir rotatoire à 20 °C : -20° à +10°.

TEG1 Point éclair : +36 °C.

T1 Histoire et botanique

TEG1 L'encens est utilisé lors des cérémonies religieuses pour sa fumée odoriférante, qui symbolise la prière qui monte vers Dieu [1]. Il s'agit du parfum de la spiritualité, qui connecte l'humain au divin. Il est considéré comme une substance capable de saisir la clémence des divinités et de les apaiser.

Les Égyptiens l'employaient pour élargir leur conscience et renforcer leurs pouvoirs. L'encens était dédié à Râ, le dieu soleil, et servait aussi pour l'embaumement des corps. Il faisait aussi partie des cadeaux offerts par les rois mages à la naissance de Jésus aux côtés de l'or et de la myrrhe, mais aussi des ingrédients du parfum sacré.

De nombreux auteurs du Moyen Âge ont donné des informations sur ses usages médicaux. Pour Marcel Floridus, auteur de *De Viribus Herbanum* au XI^e siècle, l'encens était un tonique cutané (cicatrisation des plaies, des brûlures et des ulcères), un expectorant, une substance antihémorragique et, sur le plan psychique, renforçait la clairvoyance et tonifiait la mémoire créative. Au XII^e siècle, Hildegarde de Bingen l'utilisait sur les plaies, les démangeaisons et pour sa qualité réconfortante. Le *Grand Albert*, un grimoire, énumère ses indications dans les maux oculaires et rappelle sa capacité à assainir l'air ambiant. Le *Petit Albert* propose, quant à lui, la formule d'une eau céleste contenant de l'encens et d'autres plantes, aux propriétés miraculeuses.

Au Yémen, les jeunes mariés se serrent les mains dans une fumigation d'encens ; la médecine traditionnelle de ce pays en fait également usage pour lutter contre l'asthme.

En Arabie, les femmes mastiquent l'encens pour parfumer l'haleine et fortifier les gencives.

En médecine ayurvédique, considéré comme cicatrisant et anti-inflammatoire, il est utilisé contre les maladies cutanées, les rhumatismes et les inflammations du tube digestif.

Au sens large, il désigne des résines aromatiques que l'on fait brûler sous forme de bâtons.

TEG1 Les encens sont des arbustes du nord-est de l'Afrique et de l'Arabie pouvant atteindre 2 mètres de haut. Leurs feuilles sont caduques et imparipennées, à folioles ondulées. Leurs fleurs blanches se présentent en bouquets. Leur écorce est pâle et parcheminée. Leur résine, enfin, arbore une couleur dorée translucide.

TEG1 Il existe plusieurs variétés d'arbres à encens selon les origines géographiques, mais leurs propriétés et leurs utilisations sont relativement semblables [2] :

- *Boswellia carterii*, ou *Boswellia sacra* Roxb., originaire d'Arabie et de Somalie ; cela est l'"encens véritable", également appelé oliban (de l'arabe "lûban", qui signifie "lait") ;
- *Boswellia frereana*, qui provient de Somalie et du Kenya ;
- *Boswellia serrata* Flueck., retrouvé en Inde.

L'HE d'Encens la plus recherchée est celle issue de l'arbre à encens *Boswellia carterii*.

Une espèce voisine, *Boswellia* (ou *commiphora*) *erythraea* Engl. var. *glabrescens* fournit une sorte d'opopanax utilisé dans les parfums comme fixateur et pour donner une note "orientale". Il ne doit

pas être confondu avec le vrai opoponax, extrait d'une apiacée *Opopanax chironium*, et employé en pharmacie pour la confection de certains baumes, dont celui de Fioravanti.

Une autre gomme-résine, issue d'un arbre de la famille des burseracées, peut être confondue avec l'encens. Il s'agit d'une oléorésine utilisée en savonnerie, extraite d'un arbre des Philippines, *Canarium luzonicum* (Miq.) A. Gray, ou élémi de Manille. Cette dernière, comme toutes les HE issues de gommés-résines, doit autant que possible être utilisée avec parcimonie en raison de sa rareté et de l'impact écologique que la scarification de l'arbre en plein bourgeonnement induit.

T1 Composition chimique

Pour pouvoir prétendre à une qualité pharmaceutique et être utilisée en aromathérapie, l'HE d'Encens doit contenir :

- 40 à 85 % d'alcènes alliphatiques (pinène, limonène, myrcène) ;
- 3 à 12 % de sesquiterpènes (bêta-caryophyllène) ;
- 1 à 2 % de monoterpénols (bornéol, olibanol) et de sesquiterpénols.

T1 Propriétés et indications thérapeutiques

TEG1 L'HE d'Encens est l'huile de la méditation par excellence, qui permet d'éclaircir ses pensées et de retrouver la paix intérieure. Elle apporte confiance en soi, concentration, mémoire et sérénité. Toutes ces propriétés en font une HE de choix dans le traitement du stress et de l'anxiété. Elle libère de l'agitation mentale, de la déception et aide à renouer avec la sérénité et l'espérance. Son utilisation est donc préconisée dans la relaxation, l'introspection et la méditation au sens large.

TEG1 Des études portent sur les HE des deux espèces d'encens (*Boswellia serrata* et *Boswellia carterii*). L'HE de *Boswellia carterii* possède des propriétés anti-inflammatoires intéressantes chez les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde, de colite chronique, de colite ulcéreuse, de la maladie de Crohn et d'asthme bronchique [3]. L'HE de *Boswellia serrata* [4] aurait une activité anti-inflammatoire dans la maladie de Crohn et améliorerait la qualité de vie, avec des effets thérapeutiques plus intéressants que les autres traitements conventionnels [4,5]. Des propriétés cytotoxiques ont également été rapportées : toutes les fractions de l'HE d'Encens de *Boswellia carterii* seraient capables de supprimer la viabilité et l'induction de l'apoptose d'un panel de lignées cellulaires du cancer du pancréas humain [6-8]. L'HE de *Boswellia serrata* a aussi des effets antalgiques, antidouleurs, utilisés notamment contre les céphalées chroniques, avec une efficacité à long terme [9].

TEG1 L'HE d'Encens est également desclérosante, immunostimulante, cicatrisante et antivirale [10] ; en Inde, elle est utilisée contre l'asthme et les inflammations bronchiques [11].

T1 Principaux usages en aromathérapie

L'HE d'Encens s'utilise de préférence par voie cutanée ou en diffusion. Sa forte odeur peut rebuter un certain nombre de patients, chez qui les propriétés relaxantes de cette HE seront annulées par l'inconfort provoqué. Mieux vaut alors l'utiliser en mélange pour la masquer.

T2 Voie topique

TEG1 Inflammation : diluer deux gouttes seules ou associées à de l'HE de Gaulthérie couchée ou odorante (deux gouttes) dans une huile végétale (HV) d'Arnica (six gouttes) et masser la zone concernée. Il est important de tenir compte des contre-indications.

TEG1 Cicatrisation, antiride : diluer dix gouttes seules ou associées à d'autres HE cicatrisantes et antirides dans 10 mL de HV de Rose musquée et masser le visage ou la cicatrice le soir.

TEG1 Défenses immunitaires ou infection respiratoire virale : diluer avec une ou deux gouttes d'HE de Ravintsara dans un peu de HV de Macadamia et masser le bas du dos ou les poignets le matin.

TEG1 Insomnies, relaxation, méditation, soins palliatifs, deuil : diluer une goutte seule ou associée à une goutte d'HE de Myrrhe amère dans quatre gouttes de HV et appliquer sur le thorax ainsi que sur la face interne de chaque poignet.

TEG1 Douleurs musculaires, crampes, contractures : diluer cinq gouttes dans une HV de Calophylle inophylle et masser la zone concernée.

TEG1 Migraine et céphalées : diluer deux gouttes dans une HV de Noyaux d'abricot et masser la zone concernée (en cas de migraine au niveau des tempes : associer avec une goutte pure d'HE de Lavande vraie).

T2 Diffusion

TEG1 Relaxation, méditation : trois gouttes d'HE seule ou associée à une goutte d'HE de Patchouli, quatre gouttes d'HE d'Orange douce et deux gouttes d'HE d'Ylang-ylang ; diffuser le mélange par tranches de quinze minutes, une fois par heure au maximum.

TEG1 Assainissement de l'air en prévention des pathologies oto-rhino-laryngologiques (ORL) : trois gouttes d'HE d'Encens associées à cinq gouttes d'HE de Citron et trois gouttes d'HE d'Eucalyptus radié ; diffuser le mélange par tranches de quinze minutes, trois fois par jour au maximum.

T1 Précautions d'emploi

L'HE d'Encens doit être maniée avec précaution. Elle peut s'avérer allergisante.

Elle sera déconseillée chez la femme enceinte pendant les trois premiers mois de grossesse ou chez la femme allaitante, mais également chez l'enfant de moins de 6 ans.

Il faut également éviter son utilisation chez des patients psychotiques. En effet, en permettant le lâcher-prise, cette HE pourrait aggraver leurs symptômes, leurs psychoses ou les éloigner encore plus de la réalité.

T1 Conclusion

Connue depuis la nuit des temps comme l'HE de la méditation et de la spiritualité, l'HE d'Encens amène la paix intérieure et renforce la confiance en soi, la concentration et la mémoire. Il ne faut pas oublier qu'elle possède des propriétés anti-inflammatoires et antalgiques, utilisées avec succès pour lutter contre les douleurs chroniques, cancéreuses, etc. Ses effets antiviraux sont remarquables et certains médecins la prescrivent pour ses propriétés anticancéreuses, qui sont rapportées dans la littérature. Cicatrisante, elle est aussi utilisée dans des formules par des chirurgiens plastiques notamment.

Déclaration de liens d'intérêts

Les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêts.

Références

- [1] Delfaut B. *Boswellia serrata* Roxb. ex Colebr. : une plante ancienne aux propriétés nouvelles [Thèse pour l'obtention du diplôme d'État de docteur en pharmacie]. Bordeaux: Université de Bordeaux; 2018. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01845371/document>.
- [2] Woolley CL, Suhail MM, Smith BL, et al. Chemical differentiation of *Boswellia sacra* and *Boswellia carterii* essential oils by gas chromatography and chiral gas chromatography-mass spectrometry. *J Chromatogr A* 2012;1261:158-63.
- [3] Ammon HPT. Boswellic acids in chronic inflammatory diseases. *Planta Med* 2006;72(12):1100-16.
- [4] Yuan G, Wahlqvist ML, He G, et al. Natural products and anti-inflammatory activity. *Asia Pac J Clin Nutr* 2006;15(2):143-52.
- [5] Joos S, Rosemann T, Szecsenyi J, et al. Use of complementary and alternative medicine in Germany – a survey of patients with inflammatory bowel disease. *BMC Complement Altern Med* 2006;6:19.
- [6] Frank MB, Yang Q, Osban J, et al. Frankincense oil derived from *Boswellia carteri* induces tumor cell specific cytotoxicity. *BMC Complement Altern Med* 2009;9:6.

[7] Ni X, Suhail MM, Yang Q, et al. Frankincense essential oil prepared from hydrodistillation of *Boswellia sacra* gum resins induces human pancreatic cancer cell death in cultures and in a xenograft murine model. *BMC Complement Altern Med* 2012;12:253.

[8] Ahmed HH, Abd-Rabou AA, Hassan AZ, Kotob SE. Phytochemical analysis and anti-cancer investigation of *Boswellia serrata* bioactive constituents in vitro. *Asian Pac J Cancer Prev* 2015;16(16):7179-88.

[9] Lampl C, Haider B, Schweiger C. Long-term efficacy of *Boswellia serrata* in four patients with chronic cluster headache. *Cephalalgia* 2012;32(9):719-22.

[10] Von Rhein C, Weidner T, Henß L, et al. Curcumin and *Boswellia serrata* gum resin extract inhibit chikungunya and vesicular stomatitis virus infections in vitro. *Antiviral Res* 2016;125:51-7.

[11] Gupta I, Gupta V, Parihar A, et al. Effects of *Boswellia serrata* gum resin in patients with bronchial asthma: results of a double-blind, placebo-controlled, 6-week clinical study. *Eur J Med Res* 1998;3(11):511-4.

Illustrations

Couic_illus1

© Rostislav/stock.adobe.com

Les huiles essentielles d'Encens sont issues, après scarification, de l'exsudat du tronc de l'arbre à encens tel le *Boswellia sacra*.

Sur 1 colonne en haut à droite en première page

Couic_illus2

L'encens est utilisé lors des cérémonies religieuses pour sa fumée odoriférante, qui symbolise la prière qui monte vers Dieu.

© bilderstoeckchen/stock.adobe.com

En deuxième page

Couic_illus3

Il faut éviter l'utilisation de l'huile essentielle d'encens chez des patients psychotiques, car en permettant le lâcher-prise, elle pourrait aggraver leurs symptômes.

© Андрій Пограничний/stock.adobe.com

Sur 1 colonne en haut à gauche en dernière page





