

---

## LES VERRUES : TRAITEMENT PAR LES HUILES ESSENTIELLES

### De quoi s'agit-il ?

Les verrues sont des excroissances cutanées bénignes causées par une infection au papillomavirus humain (HPV). Ce virus stimule une prolifération excessive des kératinocytes, les cellules principales de l'épiderme, créant des lésions cutanées souvent inesthétiques et parfois douloureuses.

Il existe plusieurs types de verrues : les verrues vulgaires (mains, doigts), les verrues plantaires (plante des pieds), les verrues planes (visage, mains), les verrues filiformes (autour de la bouche et du nez), et les verrues génitales nécessitant un suivi médical.

Le HPV se transmet par contact direct avec une peau infectée ou indirectement via des surfaces contaminées comme les piscines et vestiaires. Un système immunitaire affaibli ou des micro-lésions cutanées favorisent leur apparition.

## Ce que la science en dit

Les recherches scientifiques confirment l'efficacité des huiles essentielles contre les verrues grâce à leurs composés actifs :

**Le limonène** (huile essentielle de citron) possède des propriétés antivirales et exfoliantes. Les travaux indiquent que les monoterpènes perturbent l'enveloppe lipidique des virus, inhibant leur réplication. Son action kératolytique permet d'éliminer progressivement la kératine accumulée.

**Le 1,8-cinéole** (huile essentielle d'eucalyptus globuleux) est un oxyde monoterpénique aux effets immunostimulants et antiviraux. Il aide l'organisme à lutter naturellement contre le virus et possède des propriétés antibactériennes limitant les infections secondaires.

**L'aldéhyde cinnamique** (huile essentielle de cannelle de Ceylan) présente des propriétés antivirales, antibactériennes et caustiques. Des recherches confirment que les aldéhydes sont capables d'induire la destruction cellulaire des kératinocytes infectés.

## Ce que la tradition rapporte

L'utilisation des huiles essentielles pour traiter les verrues s'inscrit dans une approche naturopathique traditionnelle valorisant les solutions naturelles. Les propriétés kératolytiques du citron et les vertus caustiques de la cannelle sont reconnues depuis longtemps pour leur capacité à éliminer les excroissances cutanées.

## Ce que l'on en attend

L'utilisation des huiles essentielles pour traiter les verrues s'inscrit dans une approche naturopathique traditionnelle valorisant les solutions naturelles. Les propriétés kératolytiques du citron et les vertus caustiques de la

cannelle sont reconnues depuis longtemps pour leur capacité à éliminer les excroissances cutanées.

## Ce que l'on en attend

L'association des trois huiles essentielles (citron, eucalyptus globuleux, cannelle de Ceylan) permet d'agir sur plusieurs niveaux :

- **Effet kératolytique** : exfoliation progressive de la verrue
- **Action antivirale** : inhibition de la réplication du HPV
- **Action caustique et antibactérienne** : assèchement de la verrue et prévention des surinfections
- **Stimulation immunitaire** : amélioration de la réponse de l'organisme contre l'infection virale

Cette synergie permet une élimination progressive de la verrue tout en respectant la peau et l'organisme.

## Comment l'utiliser

- 1 goutte d'huile essentielle de citron
- 1 goutte d'huile essentielle d'eucalyptus globuleux
- 1 goutte d'huile essentielle de cannelle de Ceylan écorce
- 1 goutte d'huile végétale (jojoba ou calendula)

### Mode d'application :

1. Mélanger les ingrédients dans un petit récipient
2. Appliquer une goutte du mélange directement sur la verrue à l'aide d'un coton-tige

3. Couvrir avec un pansement, et laisser agir toute la nuit
4. Répéter l'application chaque soir pendant 10 à 15 jours minimum, jusqu'à réelle amélioration
5. Veiller très régulièrement à limer doucement la tête de la verrue (lime à ongle en carton) pour fragiliser la zone et faciliter la pénétration des huiles.

## Les précautions

- Ne pas appliquer sur les muqueuses
- L'huile essentielle de cannelle étant dermocaustique, effectuer un test cutané avant usage
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes
- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans
- En cas de persistance des symptômes, consulter un professionnel de santé

## Important

Les informations présentées dans ce document sont issues de publications scientifiques et de la tradition, mais ne constituent pas un avis médical. Une supplémentation doit toujours s'envisager dans le cadre d'une **alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain**. En cas de pathologie chronique, de traitement médicamenteux ou de doute, il est recommandé de demander l'avis d'un **médecin ou d'un professionnel de santé qualifié**.

## Bibliographie

- Hoch CC, Petry J, Griesbaum L, et al. 1,8-cineole (eucalyptol): A versatile phytochemical with therapeutic applications across multiple diseases. Biomed Pharmacother. 2023 Nov;167:115467. <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2023.115467>
- Anandakumar P, Kamaraj S, Vanitha MK. D-limonene: A multifunctional compound with potent therapeutic effects. J Food Biochem. 2021 Jan;45(1):e13566. <https://doi.org/10.1111/jfbc.13566>
- Vieira AJ, Beserra FP, Souza MC, et al. Limonene: Aroma of innovation in health and disease. Chem Biol Interact. 2018 Mar 1;283:97-106. <https://doi.org/10.1016/j.cbi.2018.02.007>
- Tang SC, Yang JH. Dual Effects of Alpha-Hydroxy Acids on the Skin. Molecules. 2018 Apr 10;23(4):863. <https://doi.org/10.3390/molecules23040863>
- Laurain-Mattar D, Couic Marinier F, Zouioueche-Aribi L. Huile essentielle d'écorce de Cannelle de Ceylan. Actualités Pharmaceutiques. 2022;61(617):57-60. <https://doi.org/10.1016/j.actpha.2022.05.015>

