



MONOGRAPHIE HUILE ESSENTIELLE Citrus aurantium ssp aurantium feuille



Désignations vernaculaires

Petitgrain bigarade,
Petitgrain bigaradier, Petitgrain Paraguay,
Oranger amer, Oranger de Séville

Désignation anglaise

Petitgrain bigarade

Partie extraite

Feuilles

Origines courantes

Paraguay, Italie, Espagne,
sud de la France

Classification botanique

- Règne : plantae
- Division : magnoliophyta
- Classe : magnoliopsida
- Ordre : sapindales
- Famille : rutaceae
- Genre : citrus

Habitat et description botanique

Le Bigaradier est un arbre de 5 à 10 mètres de hauteur appartenant à la famille des Rutacées. Il possède des feuilles persistantes, alternes, elliptiques et coriaces, d'un vert vif très brillant. Les rameaux sont couverts d'épines et les fleurs blanches à 5 pétales dégagent un parfum capiteux. Le fruit appelé "orange amère" n'est pas directement consommé. Moins volumineux qu'une orange douce, il possède une écorce rugueuse et odorante de couleur orange foncé, une chair acidulée et acre qui produit peu de jus mais regorge de pépins.





Mythologie / histoire / anecdotes et vertus traditionnelles

Le Petitgrain serait originaire d'Asie (Inde et Chine) et introduit lors des croisades dans les régions méditerranéennes vers le XIII^{ème} siècle de notre ère. On le trouve également au Paraguay. Le nom de Petitgrain bigarade vient du fait que l'huile essentielle est issue de la distillation des jeunes rameaux qui portent des fruits immatures ressemblant à des petits grains. Le fruit du Bigaradier est principalement utilisé en conserve ou cuit, la marmelade d'orange chère de nos amis anglais est faite uniquement à partir d'orange amère. Des boissons amères sont faites à partir de la macération des fruits, notamment le soda maltais, ou de l'essence extraite à partir du zeste comme le Grand Marnier ou le Cointreau. Le Bigaradier était déjà utilisé en parfumerie par les Arabes qui l'ont introduit en Europe. Desbois de Rochefort est un des rares médecins à avoir conseillé l'usage des feuilles de Bigaradier au XVIII^{ème} siècle, ses vertus antispasmodiques n'ayant été reconnues que très récemment, il y a quelques dizaines d'années.

Méthode d'obtention de l'extrait

Distillation par entraînement à la vapeur d'eau.

Constituants biochimiques

- Monoterpénols (30-40%): linalol, alpha-terpinéol, géraniol
- Esters terpéniques (50-70%): acétate de linalyle, acétate de terpényle, acétate de géranyle, acétate de néryle
- Monoterpènes (~10%)
- Autres constituants biochimiques : composés azotés



Propriétés organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : incolore à jaune clair

Densité à 20°C

0.882 – 0.894

Point éclair

75°C

Rotation optique à 20°C

-6° à +1°

Indice de réfraction à 20°C

1.455 – 1.463

Notes olfactives / parfumerie

Odeur boisée, fraîche,
aux notes d'agrumes à la fois fruitées et florales

Voies de prédilection

- Orale +++
- Cutanée +++
- Diffusion +++
- Olfaction ++
- Bain +++

Propriétés scientifiques

- Antispasmodique +++
- Relaxante, stimulante du système nerveux +++
- Cicatrisante, régénératrice cutanée ++
- Anti-inflammatoire +
- Antibactérienne légère +

Propriétés énergétiques

- Associée au chakra sacré (2, Svadhistana)
- Harmonisation des émotions, régulation des hypertrophies affectives et de la cyclothymie
- Sédatrice, antidépressive, apaisante, réconfortante, équilibrante du système nerveux
- Combat les psychoses, les obsessions sexuelles
- Répare les "cœurs brisés", solitaires, les blessures affectives





Indications traditionnelles

- Troubles respiratoires : asthme, toux spasmodiques, oppression thoracique et difficulté respiratoire +++
- Spasmes musculaires d'origine nerveuse +++
- Insomnie, dépression +++
- Troubles cardiaques : palpitations, arythmie, tachycardie +++
- Plaies, escarres ++
- Arthrite, rhumatisme, tendinite, crampes +

Conseils d'utilisation / Posologie courante

- Difficultés respiratoires, nervosité : appliquer 1 à 2 gouttes à l'intérieur des poignets, sous la plante des pieds, sur le plexus solaire
- Troubles cardiaques : onctions sur la poitrine matin et soir en synergie avec d'autres huiles essentielles
- Insomnie, dépression, angoisse, chagrin, stress : en diffusion atmosphérique et/ou dans le bain, une dizaine de gouttes à diluer sur un support en association avec d'autres huiles essentielles

Précautions d'emploi / Contre-indications

- Précautions d'emploi générales : respecter les doses physiologiques.

Cosmétique

- Régulatrice de la sécrétion de sébum, intéressante en cas de peau grasse ou cheveux gras, acné
- Tonique cutanée, cicatrisante et régénératrice des tissus cellulaires
- Lutte contre la transpiration excessive et la cellulite
- Peut entrer dans la composition de parfums ou d'eau de toilette en association avec d'autres huiles essentielles

Cuisine

- Peut s'utiliser dans les plats salés et sucrés
- Particulièrement appréciée pour aromatiser les desserts comme les gaufres ou les crêpes, les fruits crus ou cuits, mais aussi les plats à base de légumes, grâce à son goût original doté d'une certaine amertume et légèrement fleuri et fruité

Intérieur

- En diffusion atmosphérique pour apaiser les ambiances tendues
- Sur un morceau de coton déposé dans une armoire pour parfumer le linge

En savoir plus

Plusieurs parties du Bigaradier peuvent être distillées pour produire des huiles essentielles, et chacune possède une composition biochimique bien différente : le Néroli (fleurs d'oranger) est issu des fleurs de la plante, l'essence d'Orange amère provient des zestes et l'HE de Petitgrain des feuilles. En ce qui concerne Citrus aurantium ssp aurantium feuille, le rendement est de 0,7% environ, puisque 100 kg de feuilles distillées donnent 700 grammes d'huile essentielle.



À retenir

L'huile essentielle de Petitgrain bigarade est réputée pour son action calmante et rééquilibrante nerveuse. Elle aide les personnes angoissées, tristes et fatiguées, souffrant de solitude et de carence affective. Ses qualités d'antispasmodique sont utiles en cas de spasmes en tout genre, notamment d'origine émotionnelle, ainsi qu'en cas de troubles cardiaques. Elle a également une action puissante au niveau de la peau en tant que régénération cellulaire cutanée dans toutes sortes d'affections dermatologiques.

Références / Bibliographie

L'aromathérapie exactement - P. Franchomme, R. Jollois, D. Pénéol - Editions Roger Jollois

Ma bible des huiles essentielles - D. Festy - Editions Leduc

Les huiles essentielles - Médecine d'avenir - Dr J.-P. Willem - Editions du Dauphin

La nouvelle aromathérapie - Philippe Mailhebiau - Editions Jakin

L'aromathérapie - Dominique Baudoux - Editions Amyris

L'aromathérapie énergétique - Guérir avec l'âme des plantes - Lydia Bosson

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale, Michel Faucon, Éditions Sang de la Terre



Page 6 sur 6 - Monographie Citrus aurantium ssp aurantium feuille - version 200515

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com