

BERGAMOTE



Résumé

Calmante et purifiante, l'huile essentielle de Bergamote apaise les esprits tout en favorisant relaxation et bonne humeur. Appréciée pour son parfum tonique et délicat, elle apporte une saveur citronnée et fleurie très raffinée en cuisine.

Synthèse



Troubles du sommeil		+++	++	+++	+++
Anxiété, angoisse	++	+++	++	+++	+++
Digestion lente	++	+++			
Dermatose, peau grasse		++			
Infections intestinales, colique	++	++			

Descriptif

La Bergamote est le croisement entre une orange amère et un citron vert. C'est le fruit du Bergamotier, petit arbuste délicat pouvant atteindre 4 mètres de haut, qui pousse principalement dans le Sud de l'Italie (Calabre). Les petites fleurs blanches en forme d'étoiles et délicieusement parfumées donneront des fruits en forme de poire, d'abord verts puis jaunes avec une écorce épaisse qui renferme une pulpe acide et amère. L'huile essentielle est extraite de la peau des fruits juste avant maturité. Elle possède des vertus similaires aux autres huiles essentielles d'agrumes.

Étymologiquement, son nom viendrait de l'italien bergamotta, nom d'une variété de poire et d'agrumes ou du turc beg armudi « poire du prince » ou encore de Bergama, forme arabo-turque de Pergame, ville d'Asie Mineure. Il est possible aussi que Bergamote tire son nom de la ville de Berga, au nord de Barcelone, où elle fut cultivée à l'origine.

Au Moyen âge, les bergamotes arrivaient d'Italie avec les pèlerins qui se rendaient à Nancy. Elle est symbole de richesse ; quelques feuilles dans sa poche éviteraient la pénurie d'argent. Et en Sicile, un grand nombre de commerçants laissent sécher aujourd'hui encore une bergamote dans leur tiroir-caisse.

Comme les autres huiles essentielles d'agrumes, celle de Bergamote est obtenue par expression des zestes du fruit et possède un parfum irrésistible, mélange d'odeurs d'agrumes et de fleurs. Le zeste de Bergamote est utilisé pour aromatiser le fameux thé Earl Grey. Elle est utilisée en cuisine dans les boissons, les sorbets, la confiserie mais aussi associée avec les viandes blanches, les poissons pour sa note exotique. En bouche, elle laisse une saveur acidulée et sucrée.

Elle est connue pour ses qualités digestives : antispasmodique, carminative, laxative, mais aussi pour ses vertus calmantes, propices à l'endormissement, apaisantes et équilibrantes.

Elle est très appréciée en diffusion : elle permet d'assainir l'air et facilite le sommeil luttant ainsi contre l'insomnie.

Propriétés

- Calmante et sédatrice
- Anti-spasmodique
- Tonique digestive
- Carminative
- Laxative
- Stimule l'appétit
- Anti-infectieuse
- Anti-bactérienne, antiseptique
- Antifongique
- Purifiante
- Raffermit les tissus, lutte contre l'effet "peau d'orange"
- Anti-transpirante
- Cholérétique et cholagogue
- Action désinfectante dans les produits ménagers.

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments lymphatique (+++).

Aide à maintenir ou à trouver de l'optimisme et à ne pas se laisser envahir par une humeur ambiante néfaste.

Indications

- Rhume, mal de gorge, angine
- Troubles digestifs
- Cystites, leucorrhées
- Acné, eczéma, psoriasis, séborrhée, autres dermatoses
- Mycoses
- Cheveux gras
- Nervosité, difficultés d'endormissement chez l'enfant
- Anxiété, stress, dépression
- Action désinfectante dans les produits ménagers.

Indications psycho-émotionnelles :

- Favorise la bonne humeur et la confiance en soi
- Adaptée en cas d'angoisses, anxiété, stress ou de dépression
- Adaptée en cas de manque d'assurance, manque de confiance en soi, manque de courage

Voies d'administration

- Cuisine: Oui
- Voie interne: Oui
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui
- Inhalation: Oui
- Bain : Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Troubles digestifs infectieux, coliques (pour + de 6 ans et sur avis médical) : 1 à 2 gouttes dans une cuillère à café d'huile d'olive, de miel, de sirop d'agave ou d'érable, de purée de sésame ou sur une boulette de pain de mie (support neutre), deux fois par jour pendant 5 jours. Observer un arrêt de 2 jours avant de recommencer si nécessaire. A noter que l'HE de cardamome est également un bon choix.

Colite, entérocolite : l'HE de bergamote est efficace mais il est préférable d'utiliser l'HE de Coriandre graines : par voie cutanée, 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le ventre après le repas. Par voie orale, 1 à 2 gouttes sur un support neutre 2 fois par jour pendant 5 à 7 jours

Spasmes digestifs, nausées légères, digestion lente, ballonnements (pour adulte) : 2 gouttes d'huile essentielle de bergamote sur un comprimé neutre, un morceau de sucre, du miel, de la mie de pain et ingérez après les repas ou au moment de la gêne. Renouvelez la prise 2 à 4 fois dans la journée pendant 3 ou 4 jours. A noter que l'HE de Basilic est également très adaptée.

Manque d'appétit (pour + de 6 ans) : 2 gouttes de Bergamote sur un comprimé neutre sous la langue, 2 fois par jour avant les repas jusqu'à amélioration. Ne pas dépasser 3 semaines d'utilisation. A noter que le gingembre est aussi très adapté. La synergie suivante peut aussi être utilisée (pour + de 6 ans) : 3 ml d'HE de Bergamote, 1 ml d'HE d'Anis Vert, 1 ml d'HE de Gingembre et 1 ml d'HE de Cardamome. Verser 1 à 2 gouttes dans une cuillère à café de miel 30 mn avant les 2 principaux repas jusqu'à amélioration visible.

Mauvaise haleine : on peut utiliser cette HE comme rince-bouche (en dilution). 1 goutte dans un verre d'eau en gargarisme (sans avaler) pour garder une haleine agréable. On peut aussi ajouter une goutte à son dentifrice pour renforcer l'hygiène bucco-dentaire.

Cuisine : elle parfume les gâteaux, les biscuits. Elle se marie bien avec l'amande ou le chocolat.

Stress, troubles du sommeil (pour adulte) : 2 gouttes d'HE de Bergamote sur un comprimé neutre, un morceau de sucre, du miel, de la mie de pain et ingérez. Renouvelez la prise 4 à 5 fois dans la journée pendant max 8 jours.

Voie cutanée

Stress, insomnies (pour + de 6 ans) : Une goutte sur la face interne des poignets, joindre les mains et respirer plusieurs fois lentement. On peut aussi effectuer des massage sur le plexus solaire.

Cheveux gras ou pellicules (pour plus de 6 ans) : trois à quatre gouttes d'huile essentielle de bergamotier dans une noisette de shampooing. Mélanger et laver les cheveux. A noter que le Cèdre de l'Atlas est également un bon choix.

Pour une peau satinée : Après un gommage exfoliant, votre peau appréciera l'effet régénérant d'un mélange d'huile végétale de macadamia et de quelques gouttes d'essence de bergamote.

Transpiration : 10 gouttes dans 10 ml d'alcool à 70° en massage sous les aisselles ou sur les pieds.

Vergetures : 4 gouttes de Bergamote et 4 gouttes de pamplemousse dans 20 ml d'huile végétale en massage.

Troubles digestifs : 4 gouttes dans 20 ml d'huile végétale en massage sur le ventre pour aider la digestion. En cas de constipation, la bergamote reste efficace mais il est préférable d'utiliser l'HE de Gingembre : 2 gouttes diluées dans 8 gouttes d'huile végétale, en massage sur le ventre avant les repas pendant 5 à 7 jours.

Acné : l'HE de Bergamote est efficace mais il est préférable d'employer l'huile essentielle de Tea Tree : par voie cutanée, 1 goutte pure sur chaque bouton, matin et soir après s'être lavé le visage, jusqu'à disparition de l'acné. Faire une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation.

Troubles de la concentration : La bergamote est efficace mais il est préférable d'utiliser l'huile essentielle de Menthe des Champs : 1 goutte pure à appliquer sur le front. Attention à ne pas mettre dans les yeux

Diffusion

Stress, troubles du sommeil (dès 3 mois) : Verser 10 à 20 gouttes d'HE de bergamote dans un diffuseur à jet d'air sec (le plus efficace) et diffusez 5 à 10 mn toutes les heures si vous êtes dans la pièce ou 15 à 20 mn dans votre chambre (vide) avant d'aller vous coucher. Dans un diffuseur avec de l'eau, diffusez 20 à 30 mn ou plus même si vous êtes dans la pièce. L'intensité de la diffusion est plus faible. Respectez le nombre de gouttes d'huiles essentielles conseillé et indiqué sur la boîte par le fabricant. A noter que le Petit Grain Bigarade est également très adapté, tout comme l'huile essentielle de Lédon du Groënland. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (dès 3 mois) : 10 gouttes d'HE de Lavande Vraie, 4 gouttes d'HE de Bergamote et 2 gouttes d'HE de Géranium Rosat. Verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice du diffuseur.

Pour assainir l'air (dès 3 mois) : Quelques gouttes dans un diffuseur pour assainir l'air de la maison (10 à 20 min/h). A noter que le Pamplemousse est aussi adapté.

Inhalation

Stress (pour + de 6 ans) : Une goutte sur la face interne des poignets, joindre les mains et respirer plusieurs fois lentement.

Stress, angoisses : 5 gouttes dans un bol d'eau chaude. Attention, cette HE peut être irritante donc à utiliser avec parcimonie. On peut aussi verser une à deux gouttes de cette huile essentielle sur un mouchoir et respirer. A répéter fréquemment si besoin.

Fringale : 2 gouttes sur un mouchoir. Respirer quelques fois pour lutter contre la fringale.

Bain

Oui mais attention, un peu irritante et photosensibilisante.

Entretien

Quelques gouttes dans les produits ménagers.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Géranium, Ylang Ylang, Mandarine, Citron, Arbre à Thé, Cyprès, Palmarosa, Lavande, Lavandin, Camomille, Patchouli, Petit Grain Bigarade.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes. Cependant, l'utilisation de cette huile essentielle par diffusion atmosphérique est possible pour les femmes enceintes et les bébés.
- L'huile essentielle de bergamotier (zeste sec distillé) n'est pas photosensibilisante contrairement à l'essence de bergamotier (zeste frais exprimé) car contient naturellement des furocoumarines. Ne pas s'exposer au soleil dans les 12 heures suivant l'application.
- Ne pas utiliser l'huile essentielle de Bergamote en cas de calculs biliaires. Elle peut être néphrotoxique après ingestion à forte dose et sur une longue durée.
- L'huile essentielle de Bergamote est irritante et dermocaustique si elle est appliquée pure. Il faut donc la diluer pour application sur la peau.
- Elle a une action pro-vieillesse cutané (pro-radicalaire)
- Notez que la conservation des essences est plus courte (environ 1 à 2 ans) que celle des huiles essentielles (environ 3 à 5 ans).
- Présence d'allergènes : Limonène, linalol, géraniol + néral, géraniol
- Dangers : H226, H315, H317, H304, H410

Ne pas confondre

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom latin: Citrus bergamia Risso et Poiteau ou Citrus bergamis L. ou Citrus aurantium bergamia
- Famille botanique : Rutacées
- Partie utilisée : Zestes (péricarpes frais)
- Pays d'origine : Italie
- Méthode d'extraction : Expression à froid du zeste frais (dure 2 à 3 heures)
- Rendement : Environ 100kg de zeste pour 500g d'huile essentielle.
- Récolte : Février / mars
- Toxicité : Modérée
- CAS : 89957-91-5

Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité, ceux figurant en gras

étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Monoterpènes : limonène, alpha-pinène, beta-pinène, gamma-terpinène
- Alcools terpéniques : linalol
- Esters terpéniques : **acétate de linalyle**

Une bonne huile essentielle de Bergamote doit contenir :

- Limonène : 30 à 55 %
- Acétate de linalyle : 20 à 35 %
- Linalol : 3 à 15 %

L'huile essentielle de Bergamote contient plusieurs composants biochimiques allergènes :

- Limonène (30 à 55%)
- Linalol (1 à 15 %)
- Géraniol + néral (< 1 %)
- Géraniol (< 0,2 %).

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,865 à 0,884
- Indice de réfraction à 20°C : 1,460 à 1,472
- Pouvoir rotatoire à 20°C : +14° à +45°
- Point éclair : +58°C
- Solubilité : insoluble dans l'eau, soluble dans l'alcool

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide (possible apparition de dépôt après stockage)
- Couleur : jaune à vert foncé
- Odeur: caractéristique, agréable et fraîche, rappelant celle du péricarpe frais de bergamote

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.