

CITRON



Résumé

L'huile essentielle de citron est obtenue par pression à froid du zeste (péricarpe frais). Cela lui donne une odeur fraîche et parfumée. Cette huile essentielle redonne vitalité, énergie. On lui associe de nombreuses vertus, notamment antiseptique. C'est une huile essentielle incontournable en aromathérapie. L'huile essentielle de citron d'Italie est traditionnellement connue pour ses effets bénéfiques sur l'appareil digestif, l'appareil circulatoire, sur le système immunitaire.

Descriptif

L'huile essentielle de Citron est fortifiante, purifiante et assainissante. Elle est appréciée pour stimuler l'organisme. Sa senteur fine et fruitée la rend très agréable et sa saveur de zeste de citron est idéale en cuisine.

Propriétés

- Antiseptique
- Antivirale
- Désinfectante
- Anti-nauséeux
- Améliore la digestion
- Aide à drainer le foie

Indications

- Astringente : elle purifie la peau et assainit les peaux grasses.
- Antiseptique
- Désinfectante
- Antivirale
- Soins de la couperose
- Soins des verrues
- Stimule la microcirculation (elle est utile contre la cellulite)
- En massage, aide à lutter contre l'insuffisance veineuse

- Énergisante, rafraîchissante
- Aide à l'endormissement
- Renforce l'immunité (stimule les globules blancs, fait barrière aux infections)
- Peut-être utilisée en cuisine (Toujours en petite quantité comme toutes les huiles essentielles ! Respecter les indications de vos recettes).

Voies d'administration

- Interne : Oui. Peut s'utiliser pure par voie orale.
- Cutanée : L'huile essentielle de citron est très agressive. N'appliquez qu'exceptionnellement et sur de petites surfaces cette huile essentielle pure sur la peau. Sur une surface plus grande il faut la diluer à 20% dans une huile végétale (20% d'huile essentielle et 80% d'huile végétale). Elle est photosensibilisante, il ne faut donc pas s'exposer au soleil après une application cutanée.
- Diffusion : Oui
- Inhalation : Oui (sèche)
- Bain : Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Voie cutanée

Cellulite, varice, peau grasse : Quelques gouttes diluées dans une HV à appliquer en massage pour le drainage, contre la cellulite, les varices, ou sur le visage contre la peau grasse.

Pour lutter contre les pellicules, 2 gouttes d'huile essentielle de citron d'Italie dans une dose de shampoing.

Diffusion

L'HE de citron d'Italie assainit l'air ambiant : quelques gouttes dans un diffuseur électrique.

Inhalation

Bain

3 gouttes dans une HV et une cuillère de ce mélange dans le bain pour se détendre et se revitaliser.

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Menthe poivrée, Niaouli, Cannelle, Eucalyptus, Agrume, Camomille romaine, Géranium, Lavande fine, Estragon.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes, ados, enfants.
- Contre-indiqué aux femmes enceintes pendant le premier trimestre de la grossesse.
- Peut être utilisé par les femmes enceintes de plus de 3 mois et les enfants. En cas de calcul biliaire, demander un avis médical.
- Femmes allaitantes, oui mais sur avis médical.
- Interdite aux nourrissons de moins de 3 mois.

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).

- Peut être irritante pour la peau. Il faut donc bien la diluer. Dermocaustique à l'état pur.
- Tenir hors de portée des enfants
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé les HE
- Photosensibilisante et allergisante
- Cortison-like
- Demander un avis médical pour les personnes épileptiques : risque épileptogène à forte dose.
- L'huile essentielle de Citron peut être néphrotoxique après ingestion à forte dose et sur une longue durée.
- Présence d'allergènes : limonène, néral, gèranial, linalol, gèraniol
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H410

Ne pas confondre

Il existe aussi des HE de citron vert. Il existe une variante sans furocoumarines (donc non photosensibilisante)

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : Citrus limon (Citronnier limonier)
- Famille : Rutacées
- Origine : Italie
- Partie de la plante : zestes expresses (péricarpe frais)
- Méthode d'extraction : Pression à froid
- Toxicité : faible à très faible
- Rendement : il faut environ 1 tonne de zestes frais pour 3 à 5 kg d'essence.
- CAS : 84929-31-7

Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE de citron sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité. Ceux figurant en gras sont les molécules les plus représentatives de l'HE. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Monoterpènes : limonène, beta-pinène, gamma-terpinène, sabinène, alpha-pinène, myrcène, terpinolène, alpha-

thujène

- Sesquiterpènes : beta-bisabolène, E-apha-bergamotène
- Aldéhydes : néral, géraniol
- Esters terpéniques : acétate de néryle, acétate de géranyle

Composés chimiques principaux :

- Limonène (56,00 à 78,00%)
- Gamma terpinène (6,00 à 12,00%)
- Béta pinène (7,00 à 17,00%)

Cette HE contient beaucoup d'allergènes :

- Limonène (56 à 78%)
- Citral (Geraniol + Neral) (≤4%)
- Linalol (≤0,2%)
- Géraniol (≤0,1%)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0.845 à 0.858
- Indice de réfraction à 20°C : 1.470 à 1.480
- Pouvoir rotatoire à 20°C : +55° à +70°
- Point éclair : +53°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide (trouble à basse température)
- Couleur : jaune clair à jaune verdâtre
- Odeur : fraîche, zestée

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.