

# CITRONNELLE



## Résumé

L'HE de citronnelle est surtout utilisée pour prévenir les piqûres de moustiques et donc très appréciée pendant l'été. Elle est également utilisée pour le confort articulaire et l'assainissement de l'air.

## Descriptif

La citronnelle est une plante herbacée aux rhizomes vivaces originaire d'Indonésie. Elle dégage un très fort arôme citronné, bien qu'elle n'ait pas de lien direct avec le citron. Elle présente de longues feuilles étroites aux bords rugueux et coupants, des tiges creuses et bulbeuses à la base ainsi que des inflorescences linéaires. Elle revêt la forme d'une touffe ayant jusqu'à 30 cm de haut et parfois 60 cm de large.

Les citronnelles sont sauvages ou cultivées dans les régions tropicales. Dans la cuisine asiatique, les feuilles séchées de citronnelle et les tiges sont fréquemment utilisées pour relever le goût des aliments.

Selon le Cantique des cantiques, un livre de la Bible attribué à Salomon, la citronnelle figurait dans la composition de l'Huile Sainte, avec l'huile d'olive, la myrrhe et la cannelle.

La Citronnelle de Java est davantage recherchée en parfumerie que son homologue, la Citronnelle de Celan.

## Propriétés

- Tonifiante au niveau digestif
- Immunostimulante
- Antiseptique, désinfectante
- Anti-inflammatoire
- Antifongique
- Antalgique
- Antiprurigineuse (soulage les démangeaisons)
- Excellent répulsif antimoustique. Cependant, il faut en remettre régulièrement sur sa peau et ses vêtements ou ne pas cesser de la diffuser pour qu'elle soit efficace dans le temps.
- Elle est aussi anti-inflammatoire et sera efficace en cas de piqûre de moustique si on pose une goutte de citronnelle sur le bouton.
- Elle assainit l'air ambiant des virus et bactéries ainsi que de la pollution (odeurs et tabac) Rafraîchissante,

désodorisante.

## Indications

- Rhumatismes, arthrite, arthrose, tendinites.
- Transpiration excessive.
- Affections intestinales.
- Piqûres d'insectes ou éloignement des insectes (mouches, moustiques, fourmis, tiques, mites, guêpes).
- Fatigue intellectuelle, stress, nervosité et baisse de moral.
- Maux de tête

## Voies d'administration

- Voie interne : Oui
- Voie cutanée : Oui
- Diffusion : Oui
- Inhalation : Non
- Bain : Non
- Entretien : Oui

## Exemples d'utilisation

### Voie interne

Peut s'utiliser en cuisine à condition de la diluer au préalable dans une matière grasse ou sucrée. Eviter de l'ingérer pure.

Sur avis de votre médecin, vous pouvez l'utiliser par voie orale 2 gouttes 3 fois par jour, 5 jours par semaine max pour son effet anti-inflammatoire.

### Voie cutanée

Mélangée à de l'huile végétale, appliquer sur les zones découvertes du corps pour repousser les moustiques.

En cas de piqûre d'insecte : diluer l'HE à 10% dans une HV (90%). Appliquer sur les boutons 2 à 3 fois par jour.

Répulsif contre les tiques : 1 goutte d'HE dans 4 gouttes d'HV et appliquer sur les parties du corps exposées.

Quelques gouttes dans une crème pour le corps ou dans une huile de massage.

En massage pour combattre les rhumatismes et les douleurs articulaires : diluer à 10% dans une HV de calophylle inophylle par ex. et masser les zones douloureuses 2 à 3 fois par jour. L'HV de calophylle est déconseillée en cas de prise d'anticoagulants. dans ce cas, préférer une HV d'arnica ou de noyau d'abricot.

Grâce à sa forte teneur en aldéhydes, cette HE est efficace sur les inflammations tendineuses.

Intéressante aussi pour soulager le météorisme intestinal (ballonnement) par des frictions au niveau de l'estomac et des intestins (même dilution et application).

Pour la réduction du stress : mélanger 2 gouttes d'HE à 4 gouttes d'HV d'amande douce et masser les plexus nerveux.

## **Diffusion**

10 à 30 gouttes selon le volume de la pièce, par plages de 30 minutes max.

En diffusion, contre les guêpes, les mites et les mouches : verser environ quelques gouttes et diffuser par plages de 20 mn max toutes les heures pour les adultes. Réduire à 5 mn max toutes les heures en présence d'un enfant de plus de 6 ans.

Assainit l'air ambiant en le parfumant agréablement. La diffusion permet aussi de réduire les odeurs de tabac froid. Elle contribue aussi à réduire l'envie de fumer.

## **Inhalation**

Ne pas utiliser en inhalation car cette HE peut être irritante pour les muqueuses et provoquer des larmes ou de la toux

## **Bain**

## **Entretien**

Certains l'utilisent pour désinfecter la maison en ajoutant dans le produit nettoyant (sol, toilettes...) entre 20 et 30 gouttes d'HE dans 100 ml de produit.

## **Synergie avec d'autres huiles essentielles**

L'HE de citronnelle sera encore plus efficace associée à d'autres HE répulsives, telles que le Géranium, la Lavande Aspic, le Cèdre. Elle peut être mélangée à l'HE d'Eucalyptus citronné, la Gaulthérie couchée et le Genévrier pour le confort articulaire.

## **Précautions d'utilisation**

### **Utilisateurs autorisés**

- Adultes et adolescent.
- Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes.
- Déconseillée aux enfants en bas âge (3 ans), ainsi qu'aux personnes ayant la peau sensible.
- Possible pour enfant de plus de 6 ans, sur avis d'un médecin ou d'un pharmacien.

### **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).

- L'HE doit être évitée chez les personnes ayant des problèmes cardiaques car elle peut leur provoquer une augmentation du rythme cardiaque.
- Tenir hors de portée des enfants.
- Ne pas mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.
- Sensibilisation possible (risque faible). Cette HE peut être agressive pour la peau.
- Prudence avec les personnes présentant des chutes de tension ou une tension artérielle basse.
- Interactions potentielles avec certains médicaments. Demander conseil à votre médecin.
- Dangers : H315, H317, H318, H411

## Ne pas confondre

Il existe plusieurs sortes de citronnelle (mélisse, lemongrass...). Ne pas confondre non plus avec C.nardus (Ceylan) qui a un taux de citronnellal plus bas.

Citronnelle de Java (*Cymbopogon winterianus*) : Cette huile essentielle est surtout connue pour ses propriétés d'anti-inflammatoire percutané. Elle est aussi fongicide, déodorante, antiseptique atmosphérique et répulsive. On l'utilise pour les pathologies infectieuses et inflammatoires (rhumatismes, arthrite), la colite spasmodique, l'entérocolite infectieuse, les douleurs pelviennes. Elle peut servir de répulsif contre les moustiques et aide à soulager des piqûres.

Citronnelle de Ceylan (*Cymbopogon nardus*) : Elle est avant tout connue pour son action potentiellement répulsive sur les moustiques. Elle est également efficace pour atténuer les démangeaisons ou l'œdème provoqué par les piqûres de moustiques et d'autres insectes. Elle a également des vertus antifongiques (mycoses par exemple). Elle est aussi une puissante anti-inflammatoire, qui soulage les douleurs de l'arthrite, des rhumatismes, tendinites, ou autres douleurs articulaires aiguës. Elle peut également aider dans le cas de transpiration excessive.

## Indications techniques

### Caractéristiques générales

- Nom botanique : *Cymbopogon Winterianus* Jowitt
- Autres noms : Poudre de Sereh, Verveine des Indes
- Famille : Poacées
- Origine : Régions tropicales, Indonésie, Java, Sud de l'Inde
- Partie utilisée : Feuilles
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur
- Toxicité : Faible
- Rendement : Il faut environ 100kg d'herbe pour 1.5kg d'huile essentielle
- CAS : 91771-61-8
- EINECS : 294-954-7

### Caractéristiques biochimiques

Les composants de la citronnelle 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 (79.8%) : Aldéhydes monoterpéniques: citronnellal : 5 à 15 % chez *Cymbopogon nardus*, 40 % chez *Cymbopogon winterianus*, géraniol et néral en faible teneur
- Alcools monoterpéniques : géraniol 20-25 %, citronellol 9-15 %, terpinéol (9 %), cis-sabinène hydrate
- Esters terpéniques : formiate de géranyle (4 % chez *Cymbopogon nardus*), acétate de géranyle (3-8 % chez *Cymbopogon winterianus*)
- Sesquiterpènes (11.5%) (E)-nérolidol (4.8%), caryophyllène (2.2%), germacrène-4-ol (1.5%)
- Méthyleugénol (présence dans les deux HE mais teneur plus importante chez *Cymbopogon nardus*)

En général, la composition est proche de :

- Citronellal : 25 à 45%
- Géraniol : 15 à 30%
- Citronellol : 5 à 20%
- Acétate de géranyle : <= 8%
- Alpha-elémol : <= 8%

Composants biochimiques allergènes : Limonène, linalol, farnesol, eugénol, citral, citronellol, géraniol.

### **Caractéristiques physiques**

- Densité à 20°C : 0,880 à 0,897
- Indice de réfraction à 20°C : 1,466 à 1,475
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -5° à +1°
- Point éclair : +81°C

### **Caractéristiques organoleptiques**

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : jaune clair
- Odeur : herbacée et citronnée.

*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.*