

EUCALYPTUS CITRONNÉ



Résumé

Reconnue pour ses qualités apaisantes exceptionnelles, l'HE d'Eucalyptus citronné s'utilise traditionnellement dans les huiles de massage pour le confort articulaire ou les problèmes des sportifs. Elle est appréciée aussi en diffusion les soirs d'été.

Synthèse



Tendinite, épicondylite	+++	++
Arthrite	+++	++
Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite	+++	++
Coronarite, péricardite, infarctus	+++	
Zona	++	
Hypertension	++	
Cystites, vaginites	++	
Piqûres de moustiques, répulsif	+++	

Descriptif

L'eucalyptus citronné est un très grand arbre pouvant atteindre 50 mètres de hauteur. Ses feuilles vertes étroites et terminées en pointes dégagent une forte odeur citronnée. Lorsqu'elles sont malaxées, elles dégagent une odeur de menthe poivrée. Les fleurs sont de couleur jaune crème.

Les eucalyptus se sont acclimatés dans les pays autour de la Méditerranée, aux Etats Unis, au Mexique, au Brésil et au Chili. La production commerciale débuta dans l'Etat de Victoria en 1860. On recense 600 espèces découvertes dont 30 utiles en médecine. Les aborigènes d'Australie utilisaient la sève d'Eucalyptus ou "gommier" en application directe ou en lavage sur leurs blessures pour en hâter la guérison.

L'eucalyptus citronné est recommandé sur le site du [CDC](#) pour faire fuir les insectes.

Propriétés

- Antalgique
- Antifongique
- Anti-inflammatoire (génital et urinaire notamment)
- Anti-rhumatismale
- Antispasmodique légère
- Hypotensive
- Anti-infectieuse : combat la plaque dentaire et les bactéries qui la causent, grâce à sa richesse en eucalyptol
- A des vertus mucolitiques car elle est riche en citronellal et citronellol
- Myorelaxante
- Répulsif moustiques, poux, puces, tiques, mouches
- Elle a des effets relaxants et apaisants sur le système nerveux. Apaisante cutanée

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

Sur le plan psycho-émotionnel, aide à garder son sang-froid.

Indications

- Douleurs articulaires et inflammatoires : arthrite, rhumatismes, tendinites, bursites, tennis-elbow, élongations, courbatures, sciatique, torticolis, névralgies.
- Troubles cutanés : zona, démangeaisons, prurit, mycoses, pied d'athlète, infections gynécologiques, urinaires : vaginite, cystite, piqûres d'insectes.
- Stress, angoisses, insomnies ou difficultés à s'endormir

Voies d'administration

- Interne: Non recommandé.
- Cutanée : Oui. Toujours diluer l'HE car risque d'irritation pour les peaux sensibles.
- Diffusion : Oui mais fragrance très lourde.
- Inhalation : Non recommandé car l'HE peut être lacrymogène ou tussigène pour les personnes sensibles.

Exemples d'utilisation

Voie interne

Sur avis médical. Goût très prononcé.

Voie cutanée

Dilution : 1 goutte d'HE pour 4 gouttes d'HV. Masser les zones concernées.

Pour les piqûres d'insectes, on peut mettre une goutte pure sur la piqûre. Pour apaiser globalement les démangeaisons, en dilution à 10 ou 20% avec de l'HV.

Hypotension : quelques gouttes sur le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale.

Certains l'utilisent pour lutter contre les inflammations dans la sphère uro-génitale (cystites, vaginites, prostatite).

Diffusion

Attention, la fragrance est assez lourde. Pour les adultes, 20 mn/h max. Pour les enfants à partir de 6 ans, 5 mn/h en présence possible de l'enfant.

Pour l'apaisement en diffusion atmosphérique avec Petit Grain Bigarade, Orange Douce, Lavande Vraie. Utilise également pour lutter contre l'hypertension.

Pour éloigner les insectes (moustiques, tiques et puces), mélanger à d'autres HE comme du géranium rosat et de la citronnelle de Ceylan pour augmenter l'effet répulsif.

La diffusion par nébulisation est la plus efficace. La diffusion à ultrasons (brumisation) est moins puissante. La diffusion par chaleur douce est idéale pour une petite pièce close.

En parfum d'ambiance, 2 gouttes sur une petit support décoratif comme un galet en bois à placer dans une pièce ou dans une armoire.

Inhalation

Bain

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Ravintsara, Menthe poivrée, Basilic exotique (notamment pour le zona chez l'adulte), Gaulthérie couchée (notamment pour les tendinites chez l'adulte), Ajowan, Lavandin, Sapin baumier (notamment pour les rhumatismes et l'arthrose), Genévrier (notamment pour la névralgie).

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Pour adultes ou adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme durant les trois premiers mois de la grossesse
- Sur avis médical seulement pour 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).

- Tenir hors de portée des enfants.
- Peut être irritante pour la peau, bien la diluer.
- Risque d'allergie chez les personnes sensibles si elle est utilisée dans une composition cosmétique.
- Présence d'allergènes : Citronellol, géraniol, limonène, linalol.
- Dangers : H315, H317, H319, H411.

Ne pas confondre

Il existe plusieurs sortes d'eucalyptus (globulus, radiata...).

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : Eucalyptus Citriodora Citronnellalifera. Depuis 1995, le nom latin est devenu Corymbia Citriodora
- Famille : Myrtacées
- Origine : Australie, Chine, Madagascar, Vietnam
- Partie de la plante : feuilles
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Toxicité : Faible à très faible
- Récolte : En janvier
- Rendement: Il faut entre 800 g et 1,2 kg de feuilles pour obtenir 10 ml d'HE.
- CAS : 85203-56-1

Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE d'Eucalyptus citronné 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 faibles pourcentages : β -pinène, myrcène, limonène, gamma-terpinène
- Aldéhydes terpéniques : citronellal
- Alcools terpéniques : isopulégol, isopulégol-iso, citronellol
- Esters terpéniques : acétate de citronellyle
- Sesquiterpènes : β -caryophyllène

Composés chimiques principaux :

- Aldéhydes (Citronellal 40 à 80%)
- Monoterpénols (Citronellol 15 à 25%)
- Autres : Monoterpènes (6 à 10%)
- Esters (1 à 5%)
- Traces possible de géraniol

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,860 à 0,882
- Indice de réfraction à 20°C : 1,445 à 1,460
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -1° à +3°
- Point éclair : +78°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : Liquide
- Couleur : jaune très clair à orangée
- Odeur : parfum piquant, citronné et zesté, caractéristique de l'eucalyptus citronné.

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.