






LEMONGRASS



Résumé

L'huile essentielle de lemongrass est réputée pour ses propriétés toniques et détoxifiantes qui facilitent l'élimination. En diffusion, son odeur citronnée invite à la détente et à la sérénité. Son goût est sucré et légèrement amer. En cuisine elle est parfois utilisée dans pâtisseries ou dans la cuisine asiatique.

Synthèse

					
Tension nerveuse	+++		+	++	++
Troubles digestifs, coliques, flatulences, dyspepsie	++	++			
Troubles de la circulation, jambes lourdes	++	+++	+		
Cellulite, rétention d'eau, vergetures		+++			
Peau grasse, cheveux gras, pellicules		++	+		
Gale, maladies infectieuses (choléra, fièvres tropicales)	++	+++			
Désinfection, poux		++			

Descriptif

Le Lemongrass est une plante aromatique tropicale, originaire d'Asie. Elle fait partie de la même espèce que la Citronnelle et a les mêmes besoins en termes de sols et de climat. On la trouve dans les régions du monde chaudes et humides. Dotée de longues feuilles vert clair, elle peut atteindre 3 mètres de haut. Selon le pays où on le trouve, le lemongrass peut présenter de minuscules fleurs jaune pâle ou bien être totalement stérile. Une fois que les fleurs grandissent, elles donnent naissance à de petits fruits secs.

L'huile essentielle de Lemongrass est aussi appelée "Verveine des Indes". Elle est bon marché et mérite d'être mieux connue.

Elle est agréable aussi à diffuser. Son odeur est citronnée, chaude et boisée. On l'utilise aussi parfois en parfumerie.

Son goût est sucrée et légèrement amère. En cuisine elle est utilisée dans pâtisseries ou dans la cuisine asiatique.

Elle est réputée pour ses propriétés toniques et détoxifiantes qui facilitent l'élimination. Cette huile est donc particulièrement recommandée en massage, diluée avec une huile végétale, afin de lutter contre la cellulite. Elle améliore la circulation artérielle. Elle permet également de raffermir la peau après une perte de poids et calme la sensation de jambes lourdes.

Comme actif capillaire, elle permet de faire briller les cheveux.

Elle est connue aussi pour ses qualités calmantes et antiseptiques du système digestif. Elle calme aussi les tensions nerveuses.

Propriétés

L'huile essentielle de lemongrass possède les propriétés suivantes :

- Vasodilatatrice +++ : elle aide à dilater les vaisseaux et améliore la circulation sanguine.
- Anti-inflammatoire ++ : le citral permet de moduler la réponse de l'organisme à une agression subie (inflammation) et calme les sensations de chaleur et les rougeurs.
- Antiseptique à spectre étroit ++ : elle empêche le développement et la croissance des virus, bactéries et champignons dans l'organisme. Le citral et le géraniol présentent une action bactéricide envers Salmonella enteritidis et enterica, Listeria monocytogenes et Escherichia coli. Ils luttent aussi contre le développement des champignons Penicillium digitatum, Candida albicans et Saccharomyces cerevisiae. Enfin, le citral et le géraniol constituent une barrière de protection contre les virus permettant ainsi de ralentir leur progression dans l'organisme afin de la stopper au plus vite. Le citral cible efficacement le virus de l'herpès labial et vaginal.
- Stimulante digestive et hépatique ++.
- Apaisante, relaxante, sédative +++.
- Anti pelliculaire +.
- Anti cellulite +.
- Répulsif insectes +.

Indications

- Dystonie neurovégétative (rigidité anormale des fonctions automatiques de l'organisme), faiblesse musculaire +++
- Angines rouges, trachéites, laryngites +++
- Herpès labial et génital, zona, varicelle +++
- Troubles digestifs : coliques, flatulences, dyspepsie
- Insuffisance hépatique ++
- Cellulite, rétention d'eau, surpoids, acné +++
- Maladie des artères (artérite), jambes lourdes, varices ++
- Gale, maladies infectieuses (choléra, fièvres tropicales)
- Transpiration excessive
- Tension nerveuse, stress, irritabilité, anxiété, pessimisme
- Peaux grasses, à tendance acnéique
- Cheveux ternes, cheveux gras, pellicules.
- Désinfection, poux

Voies d'administration

- Voie interne: Oui, sur avis médical. Utilisable en cuisine.
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui

- Inhalation: Oui
- Bain: Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Artérite (pour adultes et ados et sur avis médical) : préparer la synergie suivante : 2 ml d'HE de Lemongrass, 2 ml d'HE d'Hélichryse Italienne, 1 ml d'HE de Camomille Matricaire, 1 ml d'HE d'Épinette Noire et 4 ml d'HV de Noyau d'abricot. Mettre 2 à 3 gouttes de ce mélange sur un sucre, dans un peu de miel ou sur un support neutre, 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

Angines rouge, laryngites (pour + 6 ans) : préparer la synergie suivante : 2 ml d'HE de Lemongrass, 2 ml d'HE de Thym CT thujanol, 1 ml d'HE de Thym saturéoïde et 5 ml d'HV de noyaux d'abricot. Mettre 5 gouttes de ce mélange en bouche sur un support neutre ou sur un sucre de canne (ou une cuillère de miel). 6 fois par jour pendant 3 à 5 jours. Source : *Aromathérapie, Dominique Baudoux, Dunod.*

Voie cutanée

Artérite (pour adultes et ados) : Appliquer sur les jambes 1 goutte d'HE de Lemongrass diluée avec 4 gouttes d'HV.

Herpès labial (pour + 6 ans) : Préparer la synergie suivante : 1 ml d'HE de Lemongrass, 1 ml d'HE de Menthe poivrée, 2 ml d'HE de Thym CT Thujanol, 1 ml d'HE de Niaouli, 1 ml d'HE de Camomille matricaire et 4 ml d'HV de Calendula. Appliquer 1 ou 2 gouttes de ce mélange toutes les heures jusqu'à guérison. Source : *Aromathérapie, Dominique Baudoux, Dunod.*

Cellulite : L'HE de Lemongrass peut être utilisée pour traiter la cellulite mais la référence en la matière reste le Cèdre de l'Atlas. Préparer la synergie suivante : 20 grammes de beurre de Karité, 30 gouttes d'HE de Citron, 30 gouttes d'HE de Cèdre de l'Atlas, 30 gouttes d'HE de Criste Marine et 30 gouttes d'HE de Lemongrass. Appliquer une noix du mélange suivant sur les zones les plus touchées en massant et en laissant bien pénétrer le mélange, 2 fois par jour, matin et soir, pendant 3 semaines, puis faire une pause d'une semaine et reprendre.

Diffusion

Répulsif anti-insectes (pour + 3 mois) : Diffuser l'HE de Lemongrass pendant des plages de 30 mn. A noter que la Citronnelle de Java reste plus adaptée. Mieux encore, l'[eucalyptus citronné](#).

Assainissement de l'air et pour favoriser la détente : Diffuser l'HE de Lemongrass pendant des plages de 30 mn.

Inhalation

Stress : Respirer directement le flacon, lentement et profondément, et renouveler autant de fois que nécessaire.

Bain

Manque de confiance en soi, pessimisme, anxiété : 2 à 3 gouttes d'HE de Lemongrass dans un dispersant et verser le tout dans l'eau du bain.

Pour la maison

Sans objet.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Lavande, Romarin, Mandarine, Géranium, Marjolaine, Camomille Romaine.

Elimination des mauvaises odeurs : en diffusion avec de l'HE de Menthe poivrée.

Confort respiratoire, ORL : avec HE de Camomille romaine ou de Lavande.

Relaxant, apaisant : avec HE de Lavande vraie et Marjolaine.

Cellulite : avec HE de Cèdre de Virginie, Christe marine, Pamplemousse, Genévrier, huile végétale d'Andiroba

Cheveux ternes : avec HE d'Ylang-ylang, huiles végétales de Coco

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 3 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).

- Huile essentielle Photosensibilisante. Ne pas s'exposer au soleil pendant 10h après son utilisation.
- Irritante pour la peau et dermocaustique à l'état pur.
- Les personnes asthmatiques doivent demander conseil à leur médecin.
- Diluer cette huile essentielle à 20 % dans une huile végétale avant toute application cutanée (20 % d'huile essentielle dans 80 % d'huile végétale).
- La voie orale est réservée à la prescription thérapeutique.
- Chez les personnes très sensibles, cette HE peut provoquer des larmes ou de la toux.
- Allergènes : Citral (Géranial + Néral), linalol, limonène, isoeugénol, citronellol, geraniol
- Dangers : H315, H317, H319, H411

Ne pas confondre

L'HE de lemongrass provenant de la variété *flexuosus* est identique à celle de la variété *citratius*. Toutes deux possèdent les mêmes constituants, seul leur nom botanique diffère car elles proviennent de zones géographiques différentes.

Attention à ne pas confondre avec l'HE *Cymbopogon nardus* (l'HE de citronnelle de Ceylan), qui est la plus commercialisée dans le monde ou avec l'HE *Cymbopogon winterianus* (HE de citronnelle de Java). Ces deux dernières huiles essentielles possèdent des propriétés très proches. HE de citronnelle de Java est un plus anti-inflammatoire.

Ne pas confondre non plus avec l'HE *Cymbopogon martinii* var. *motia* (HE de palmarosa). Elle possède des propriétés très différentes des précédentes. Elle contient notamment un fort pourcentage de géranol. C'est une huile essentielle antifongique majeure, répulsive face aux moustiques, spasmolytique, régénératrice cutanée.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: Cymbopogon flexuosus ou citratus
- Autres noms: Verveine des Indes, Herbe à citron
- Famille: Poacées
- Origine: Inde, Italie, Espagne, Népal, Madagascar, Indonésie, Brésil, Malaisie.
- Partie de la plante: Parties aériennes herbacées
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur
- Toxicité: Modérée
- Rendement: La croissance rapide permet une première récolte 2 mois après la plantation. Si l'herbe est d'abord séchée alors le rendement est plus important : 2kg d'HE obtenus avec 100kg d'herbes séchées (seulement 0,5kg avec l'herbe fraîche).
- Récolte: Mars à novembre
- CAS: 89998-14-1

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 faibles pourcentages : limonène, camphène, pinène
- Monoterpénols : linalol, géraniol
- Sesquiterpènes : beta-caryophyllène, gamma-cadinène
- Aldéhydes terpéniques : **citral**, géraniol, néral, citronnellal, n-décanal

En général, la composition est proche de :

- Citrals : 60 à 86 %
- Géraniol : ≤ 8 %

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

- Citral (Géraniol+Néral) < 86%
- Geraniol < 8%
- Linalool < 3%
- Citronellol < 1%
- Isoeugenol < 1%
- Limonene < 1%

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0.870 à 0.905
- Indice de réfraction à 20°C : 1.480 à 1.500
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -4° à +3°
- Point éclair : +80°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : jaune pâle à jaune orangé
- Odeur : fraîche, citralée

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.