

MANDARINE ROUGE



Résumé

L'essence de mandarine rouge est une essence phare pour chasser la morosité, la tristesse ou le blues. Elle soutient les systèmes nerveux fatigués en quête de réconfort, de pause, de lâcher prise, de sommeil apaisé. De plus, l'essence de mandarine rouge apporte ses bienfaits sur notre système digestif parfois un peu ralenti.

Synthèse



Stress, angoisses, agitation nerveuse	+++	+++	+++	+++	+++
Insomnie	+++	+++	+++	+++	+++
Hoquet, gastralgie, dyspepsie, aérophagie	++	++			
Pollution atmosphérique				+++	

Descriptif

La mandarine rouge est un agrume du mandarinier, un arbre originaire de l'Extrême Orient, autrefois habitant exclusif des pays de cette région exotique, comme la Chine, le Japon ou encore le Vietnam. Le nom même de "mandarine" proviendrait d'ailleurs des mandarins chinois, hauts fonctionnaires de l'Empire du Milieu, dont les robes de soie rappelaient les jolies couleurs de la mandarine. Au nouvel an chinois, les mandarines sont encore des fruits très appréciés, en mémoire des anciens rituels de fête. C'est au XIXe siècle que le mandarinier fut implanté, dans le sud de l'Europe, par les Portugais avant d'être acheminé en Algérie, pays où le mandarinier fut croisé avec un oranger doux, donnant ainsi le jour au clémentinier. Rapidement, les clémentines ont supplanté les mandarines pour les dégustations gourmandes, mais pas en aromathérapie, où la mandarine, et notamment la mandarine rouge, reste une source de bienfaits unique. Il est intéressant de relever que sa couleur est le résultat des variations de température induites par le passage entre le jour et la nuit, la chlorophylle renfermée dans l'écorce disparaissant peu à peu au fil des jours.

On trouve 3 types d'essence de mandarine : La mandarine verte (ramassée précocement en novembre), la mandarine jaune (récoltée en décembre) et la mandarine rouge (récoltée en janvier).

L'essence de mandarine rouge surpasse largement ses équivalents vert et jaune. Elle contient beaucoup de limonène, un peu moins de pinènes et de l'"anthranylate", une molécule qui, malgré sa faible représentation, explique l'action sédative de cette essence. On y trouve par contre peu d'aldéhydes et de monoterpénols, d'où la douceur caractéristique de l'arôme.

Propriétés

- Remarquable sédatif, relaxant, calmant, anxiolytique, hypnotique, sympathicolitique (calme l'action du système nerveux sympathique).
- Tonique digestif (eupeptique), antispasmodique, stimulant hépatique. Évacue les impuretés et autres imperfections que peut contenir le système lymphatique.
- Légèrement laxative.
- Antiseptique cutané.
- Antiseptique aérien.

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments lymphatiques (+++)

Aide à maintenir ou à retrouver de l'optimisme.

Indications

- Troubles du système nerveux : insomnie, anxiété, angoisse, stress, blues, nervosité, déprime, fatigue nerveuse (++++)
- Troubles digestifs : digestion difficile ou lente, dyspepsie, douleurs et crampes de l'abdomen, aérophagie, constipation légère (efficace en cas de constipation d'origine nerveuse), insuffisance hépatique (+++)
- Affections cutanées : acné, vergetures, verrues.
- Cellulite, rétention d'eau, obésité (++)
- Assainissement atmosphérique.
- Dyspnée (++)
- Extrasystoles, palpitations, hypertension (+++)

Voies d'administration

- Voie interne: Oui (sur conseil médical). Utilisable en cuisine.
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui
- Inhalation: Oui
- Bain : Oui (à diluer)

Exemples d'utilisation

Voie interne

Sommeil : Pour favoriser le sommeil, 2 gouttes en début de soirée puis 2 gouttes avant de se coucher.

En cuisine : Pour les desserts bien sûr, et les boissons. 1 à 2 gouttes dans une mousse au chocolat, un sorbet au fruit (pour relever la saveur du fruit), des pâtisseries, un sorbet, une liqueur, des confiseries. Penser aussi aux associations sucrées salées, dans les viandes notamment. 2 à 3 gouttes suffisent en général.

Hoquet : Pour faire passer un hoquet persistant, mettre une trace d'essence de mandarine pure directement sur la langue ou une goutte sur un comprimé neutre à laisser fondre en bouche. Éventuellement sur un demi-sucre.

Voie cutanée

Massage : Dans une huile de massage, juste pour sa note fruitée intense.

Synergie possible pour un massage détente : 3 gouttes d'HE de ravintsare (cinnamomum camphora CT cinéole), 5 gouttes d'HE de pin sylvestre, 2 gouttes d'Essence de mandarine. 2 cuillères à soupe d'HV de Macadamia ou d'HV de noyaux d'abricot ou encore d'HV de pépins de raisin.

Soin anti-vergetures (atténuation et prévention) : Mélanger une cuillère à café d'essence de mandarine rouge dans 50 ml d'huile végétale d'avocat. Appliquer le mélange sur les zones sujettes aux vergetures. Faire ceci tous les soirs juste avant le coucher.

Insomnie : Appliquer en massage l'essence de mandarine rouge au niveau de la plante des pieds.

Stress : Appliquer pure quelques gouttes d'essence de mandarine rouge sur la face interne des poignets ou sur le long de la colonne vertébrale en friction. Détente garantie !

Chute de cheveux : Diluer dans un shampoing Bio de 200 ml, 5 ml d'essence de Mandarine + 5 ml d'huile essentielle de Géranium rosat + 5 ml d'huile essentielle d'Ylang-ylang extra. Laisser agir le shampoing quelques minutes avant de rincer. Attention à ne pas mettre dans les yeux.

Constipation chez le bébé : Mélanger 1ml d'HE d'estragon, 1ml d'HE de bois de rose, 2 ml d'essence de mandarine et 6ml d'huile végétale de noyaux d'abricot. Masser le ventre du bébé avec 4 ou 5 gouttes de la synergie dans le sens des intestins. A répéter 2 à 3 fois par jour (Source : Aromathérapie, D.Baudoux, Dunod, 2017, p.334, ISBN : 978-2-10-0-75455-7)

Diffusion

Apaisement, faciliter l'endormissement : En diffusion atmosphérique, en synergie avec d'autres huiles.

On diffuse l'huile essentielle de Mandarine dans la chambre avant le coucher, associée à de l'huile essentielle de Lavandin.

La délicate odeur d'agrumes se marie bien avec de nombreuses huiles essentielles, boisées et eucalyptus par exemple, pour le plaisir olfactif et la détente.

Dans une chambre d'enfant, diffuser pendant 15 mn pour favoriser l'endormissement.

Inhalation

Stress : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir à respirer en cas de stress ou d'agitation.

Bain

Détente : Pour finir une journée chargée de travail, stressante, préparez un bon bain chaud dans lequel vous diluez le mélange suivant : 4 gouttes d'essence de Mandarine + 4 gouttes d'huile essentielle de Lavande + 2 gouttes d'huile essentielle de Camomille noble diluées dans une cuillère à soupe de lait en poudre. Le tout mélangé activement à l'eau du bain.

Pour calmer des enfants agités (de plus de 3 ans), diminuer les doses de moitié.

Synergie possible pour la détente : 3 gouttes d'HE de ravintsare (cinnamomum camphora CT cinéole), 5 gouttes d'HE de pin sylvestre, 2 gouttes d'Essence de mandarine. Mélanger le tout avec un dispersant (une cuillère à soupe de solubol ou un verre de lait). Placer le tout dans l'eau du bain.

Entretien

Oui.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Calme et relaxation : huiles essentielles de Lavande, Lavandin, Camomille noble, Bergamote, Combawa, Petit grain bigarade.

Confort digestif : huiles essentielles de Basilic tropical, Estragon, Cumin, Gingembre.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante (par précaution)
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 3 ans (par précaution)
- Ne pas utiliser chez les personnes sous traitement médicamenteux anticoagulant, devant subir une intervention chirurgicale, ni chez les hémophiles (car l'essence de mandarine rouge est un fluidifiant sanguin)

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.
- Les personnes asthmatiques doivent demander un avis médical avant l'utilisation d'essence de Mandarine.
- L'essence de Mandarine est déconseillée en cas de calculs biliaires.
- En ingestion, l'essence de Mandarine ne doit pas être utilisée à forte dose et sur une longue durée en raison du risque de néphrotoxicité qu'elle peut présenter.
- Pour les bébés, son utilisation est possible en ingestion sur avis médical.
- L'essence de Mandarine est irritante et dermocaustique à l'état pur, il faut donc la diluer à 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'essence avec 80% d'huile végétale). Ne l'appliquer que très localement.
- Photosensibilisante, ne pas exposer la zone massée au soleil pendant les 6 heures qui suivent l'application (ou protéger la zone par un vêtement)
- Pour les bébés, son utilisation est possible en application cutanée diluée sur avis médical.
- Présence d'allergènes : Limonène, linalol, citral (géraniol + néral), citronellole, géraniol
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H410

Ne pas confondre

Il existe plusieurs types d'huiles essentielles de mandarine : verte, jaune et rouge (selon le mois de récolte).

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: Citrus reticulata
- Autres noms:
- Famille: Rutacées
- Origine: Espagne, Italie, Maghreb, Mexique, Brésil
- Partie de la plante: Péricarpe (zeste)
- Méthode d'extraction: Pression à froid des zestes. On obtient une essence et non une huile essentielle
- Toxicité: Modérée
- Rendement: Environ 1kg d'essence pour 100kg de plantes.
- Récolte : Vers le mois de janvier
- CAS: 8008-31-9

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**, gamma-terpinène, alpha-pinène, beta-pinène
- Alcools terpéniques : linalol

En général, la composition est proche de :

- Limonène : 65% à 80%
- Gamma terpinène : 15 à 22%

Les monoterpènes représente près de 98% de la composition, les esters < 1%, les monoterpénols < 1%. Traces possibles de coumarines et furocoumarines.

L'huile essentielle de Mandarine contient une quantité élevée de composants biochimiques allergènes :

- Limonène (65 à 80%)
- Linalol ($\leq 0,5\%$)
- Citral (géraniol + néral) ($\leq 0,2\%$)
- Citronellol ($\leq 0,2\%$)
- Géraniol ($\leq 0,2\%$)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,840 à 0,857
- Indice de réfraction à 20°C : 1,470 à 1,482
- Pouvoir rotatoire à 20°C : +60° à +85°
- Point éclair : +49°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide pouvant devenir trouble par abaissement de la température
- Couleur : jaune foncé à rouge
- Odeur : caractéristique du péricarpe frais du fruit

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.