

ORANGE DOUCE



Résumé

L'huile essentielle d'Orange douce produit un parfum frais et fruité. Elle possède des vertus calmante et sédative. Elle favorise la concentration, la détente et la digestion. Elle désinfecte l'air ambiant. Son odeur est proche de celle du jus d'orange pressé. Elle s'associe facilement aux plats ou desserts.

Descriptif

L'oranger est produit dans les pays chaud, souvent au Mexique mais aussi en Floride, au Brésil, en Espagne ou en Afrique du sud. C'est à partir du zeste du fruit en pression à froid que l'on obtient l'huile essentielle d'orange. Elle est photosensibilisante et s'utilise en général assez peu par voie cutanée car elle peut aussi irritante. Elle possède une odeur douce, fruité et zestée. En cuisine, elle fait office d'arôme naturel.

Propriétés

- Antiseptiques
- Antispasmodique
- Calmante
- Digestive
- Sédative

Indications

- Troubles digestifs (nausées, brûlures d'estomac, constipation, digestion difficile, dyspepsie)
- Maintien d'une bonne hygiène de vie (protection du foie, drainage de la vésicule biliaire)
- Troubles cutanés (cicatrisation, peaux grasses, peaux matures)
- Amincissement, Cellulite
- Parfum d'ambiance

Voies d'administration

- Voie interne: Oui
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui
- Inhalation: Oui
- Bain : Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Cuisine : 1 à 2 gouttes par 2 kg ou par 2 litres de préparation alimentaire.

Voie cutanée

Les voies respiratoires et orales sont les plus appropriées.

5 gouttes dans 10 ml d'huile végétale, masser avec le mélange les poignets ou le plexus solaire pour aider à l'endormissement.

Diffusion

Quelques gouttes dans votre diffuseur pendant 15 min pour assainir l'air ambiant et aider à se concentrer ou se détendre. On peut l'utiliser avec de la lavande officinale pour lutter contre les insomnies ou avec de la verveine exotique ou du citron pour assainir l'air ambiant.

Inhalation

Bain

10 gouttes à mélanger dans votre bain pour se détendre.

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Tous les autres agrumes, Bergamote, Ylang ylang, Cannelle, Menthe poivrée, Géranium, Marjolaine, Petit grain.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adapté aux adultes et adolescents.
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte pendant les 3 premiers mois de grossesse.
- Femmes allaitantes, demandez conseil à votre médecin.

- Ne pas utiliser chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans.
- Déconseillé pour les enfants 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).

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Huile essentielle photosensibilisante. Ne pas s'exposer au soleil pendant 10H après son application cutanée.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Veiller à demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques.
- Demander un avis médical avant utilisation pour les personnes épileptiques en raison du risque épiléptogène à forte dose que présente cette huile essentielle. En cas d'hypothyroïdie, il est conseillé de consulter un médecin au préalable car à doses élevées le zeste d'orange douce montre des propriétés hypothyroïdienne, hypoglycémiantes et insulino-stimulantes.
- Ne pas utiliser l'huile essentielle d'orange douce par voie orale en cas de calculs biliaires.
- Ne pas l'utiliser sur une longue durée en cas d'insuffisance rénale fonctionnelle.
- L'huile essentielle d'Orange Douce est irritante pour la peau, il est recommandé de la diluer à 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'huile essentielle et 80% d'huile végétale).
- Pour prévenir une éventuelle allergie, 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).
- Présence d'allergènes : Limonène, Linalol, Géraniol, Citral.
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H410.

Ne pas confondre

Ne pas confondre avec l'Orange amère (Citrus aurantium).

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: Citrus sinensis L. Persoon
- Famille : Rutaceae
- Origine: Costa Rica, Mexique, Brésil, Indonésie
- Partie de la plante: Zeste (Péricarpe frais)
- Méthode d'extraction: Pression à froid
- Toxicité: faible à très faible
- Récolte : A partir du début de l'automne sur une période de 6 mois selon les variétés.
- Rendement: Environ 1 tonne de zeste permet de produire 5 à 8 Kg d'HE.
- CAS : 8028-48-6

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**, myrcène, alpha-pinène, sabinène
- Alcool monoterpénique : linalol

L'huile essentielle d'Orange Douce contient beaucoup de composants biochimiques allergènes :

- Limonène ≤95%
- Myrcène ≤5%
- Décanal ≤ 3%
- Linalol ≤1%
- Citral ≤0,5%
- Géraniol ≤0,1%
- Farnésol ≤0,1%
- Alpha pinène <2%

Caractéristiques physiques

- Indice de réfraction à 20°C: 1,470 à 1,476
- Pouvoir rotatoire à 20°C: +94° à +99°
- Densité à 20°C: 0.842 à 0.850
- Point éclair: 48°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect: liquide pouvant devenir trouble par abaissement de la température
- Couleur: jaune à orangée
- Odeur: douce, fruitée et 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.