

# PAMPLEMOUSSE



## Résumé

Apéritive et stimulant digestif, drainante du foie et des reins, détoxifiante, l'huile essentielle de pamplemousse aide à effacer les excès alimentaires. Diurétique, elle élimine les problèmes de rétention d'eau et favorise l'amincissement. Rafraîchissante, son arôme fruité parfume agréablement l'atmosphère. En cuisine, elle apporte une saveur fine et fruitée très appréciée.

## Synthese



Insuffisance digestive	++	++			++
Intoxication hépatique	++	++			++
Oedème	+	++			
Contractions musculaires, crampes		++	++		
Pollution atmosphérique				+++	
Détente et sommeil			++	+++	+++

## Descriptif

Bel arbre à feuillage dense, le pamplemoussier donne des fruits en grappe, d'où l'origine de son nom anglais "grapefruit". Ses fruits, appelés pamplemousses dans la vie courante mais reconnus botaniquement sous le nom de pomélos, appartiennent à la catégorie des agrumes. Ils ont une écorce jaune à rosée, et leur pulpe juteuse peut être jaune, rose ou rouge, plus ou moins amère ou sucrée selon les variétés .

Le pamplemousse blanc, de forme sphérique, peut avoir les extrémités légèrement aplaties. Il est deux fois plus gros qu'une orange et sa peau est jaune. Sa chair, à la fois croquante et juteuse, a un goût légèrement acidulé et un peu sucré. C'est cette variété que vous apprécierez avec l'huile essentielle de pamplemousse dont la senteur est très fidèle au fruit.

Contrairement à une idée très répandue, le fruit que nous consommons avec plaisir n'est pas le pamplemousse, mais le pomélo. Le « véritable » pamplemousse est assez rare en Occident et est surtout cultivé dans les pays tropicaux tels que la Thaïlande, le Vietnam, le sud de la Chine, la Malaisie et l'Indonésie. Le pomélo est un hybride naturel de Citrus maxima et de l'oranger, Citrus sinensis, qui donne un fruit largement commercialisé, entier ou en jus. C'est à partir de ce fruit, et plus particulièrement de son zeste que l'on produit l'huile essentielle de pamplemousse, qui n'a donc rien à voir avec le pamplemoussier. L'origine de cette confusion est aujourd'hui inconnue.

## Propriétés

- Bon désinfectant aérien des pièces, des bureaux
- Bactéricide
- Drainante du foie et des reins, diurétique
- Diurétique, élimine les problèmes de rétention d'eau
- Apéritive
- Bon stimulant digestif, efficace en cas d'excès
- Délassante, soulage les douleurs musculaires
- Stimule le système immunitaire
- Raffermit la peau (corps, bras, cuisses, visage)
- Freine la chute des cheveux
- Détend et amène le sommeil
- Positivante

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments lymphatiques (+++) et nerveux (+++).

Sur le plan psycho-émotionnel, redonne du tonus et l'envie de se distraire.

## Indications

- Fatigue et la raideur musculaire
- Insuffisance hépatique
- Insuffisance digestive
- Rétention d'eau, cellulite
- Désinfection de locaux
- Stress, angoisses, doutes, incertitudes, hésitations
- Libération de la parole, soins palliatifs
- Perte des cheveux

## Voies d'administration

- Cuisine : Oui.
- Voie interne : Oui
- Voie cutanée : Oui à diluer dans une HV
- Diffusion : Oui
- Inhalation : Oui
- Bain : Oui

## Exemples d'utilisation

## **Voie interne**

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

L'huile de Pamplemousse possède une saveur fine et fruitée très appréciée, ce qui lui vaut une place de choix en cuisine. Elle est notamment utilisée pour préparer une huile aromatique ou un sirop aromatisé aux agrumes, pour parfumer des tartares de poissons crus, des sauces au yaourt accompagnant les légumes, comme les champignons de Paris ou pour les desserts, notamment ceux à base de fruits frais, comme les fraises ou les framboises. On peut aussi l'utiliser pour parfumer des pains d'épices, préparer des plats de viandes aux agrumes, notamment le porc ou pour réaliser une infusion ou un thé aromatisé.

## **Voie cutanée**

Relaxation et détente (poignet) : En mélange dans votre préparation huileuse. Déposez ce mélange en massage au niveau de chaque face interne du poignet. Puis, joindre les deux mains en recouvrant le nez et prendre 3 inspirations lentes et profondes du mélange. A renouveler dès que le besoin se fait sentir.

Relaxation et détente (plexus) : En mélange dans votre préparation huileuse. Masser à l'aide de ce mélange la zone du plexus solaire.

Tonique, minceur : En mélange jusqu'à 2 % dans votre préparation huileuse. Appliquer localement votre mélange en massages fermes sur la zone concernée.

Massage : 5 gouttes dans 20ml d'huile végétale en massage contre la cellulite.

Soin peaux grasses : En mélange jusqu'à 2 % dans votre préparation cosmétique pour la peau de type crème, gel, lait.

## **Diffusion**

Parfumer et désinfecter : Quelques gouttes dans un diffuseur électrique pendant 10 min.

Relaxation et détente : en diffusion atmosphérique, lors d'un moment où vous vous sentez disponible et prêt à accepter les bienfaits de l'huile essentielle (séance de méditation, de relaxation ou simple moment de détente). Renouvelez plusieurs fois par semaine.

En cas de cellulite : mélanger 12 ml d'HE de Pamplemousse, 6 ml d'HE de Palmarosa et 2 ml d'HE de Basilic tropical. Diffuser ce mélange 15mn 2 fois par jour.

## **Inhalation**

Pour les effets sur le bien-être, pour contrer l'hypertension et stimuler l'immunité, il est possible d'utiliser l'huile essentielle de pamplemousse comme suit :

inhalation humide : diluer quelques gouttes d'huile essentielle de pamplemousse dans un récipient d'eau chaude puis inhaler les vapeurs.

inhalation sèche : appliquer quelques gouttes d'huile essentielle de pamplemousse sur un mouchoir, un galet ou sur l'intérieur des poignets puis respirer de temps à temps.

## **Bain**

Diluer 10 gouttes dans un bouchon de bain moussant neutre ou de bain balnéo, en cas de contractures musculaires ou de crampes.

## Entretien

Non applicable.

## Synergie avec d'autres huiles essentielles

Citron, Orange, Clémentine, Ylang Ylang, Cyprès, Romarin, Lavande, Palmarosa.

Pour favoriser l'élimination de l'eau : huiles essentielles de Citron, Christe marine, Fenouil...

Pour assainir l'air : huiles essentielles de Citron, lary, Fragonia...

Pour stimuler l'appétit : huiles essentielles de Fenouil, Menthe poivrée...

Pour contribuer à la minceur : huiles essentielles de Citron, Géranium, Cyprès, Christe marine, Fenouil...

## Précautions d'utilisation

### Utilisateurs autorisés

- Réservée aux adultes et aux adolescents
- Interdit aux femmes enceintes et allaitantes
- Interdit aux 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).

- Tenir hors de portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé une HE.
- Eviter tout contact avec les yeux.
- Ne pas ingérer si prise de médicaments anticoagulants.
- Présente un risque de néphrotoxicité après ingestion à forte dose et sur une longue durée.
- Photosensibilisante : ne pas s'exposer au soleil après application pendant 8h.
- Irritante et dermocaustique à l'état pur, il faut donc la diluer à 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'huile essentielle avec 80% d'huile végétale).
- Sensible à l'oxydation : à conserver dans un endroit frais (vous pouvez la stocker au réfrigérateur), sec et à l'abri de la lumière.
- Cortison-like.
- Présence d'allergènes : Limonène, linalol, citral, benzoate de benzyle.
- Dangers : H226, H315, H317, H304, H410.

## Ne pas confondre

Il existe des variantes sans furocoumarine (pour ne pas avoir l'effet photosensibilisant).

L'huile essentielle ou essence de pamplemoussier ne perturbe pas l'absorption des médicaments. C'est le jus de pamplemousse qui présente cette interaction médicamenteuse.

L'action anti-infectieuse de l'extrait de pépins de pamplemousse est moindre que celle de l'huile essentielle ou essence de pamplemoussier et les constituants responsables de cette propriété sont totalement différents. L'extrait de pépins de pamplemousse n'a pas d'action sur le foie.

## Indications techniques

### Caractéristiques générales

- Nom botanique : Citrus paradisi
- Famille : Rutacées
- Origine : Israël, Bassin méditerranéen, Amérique du Nord, Argentine, Brésil, Mexique, Afrique du Sud...
- Partie de la plante : Zeste (péricarpe frais)
- Méthode d'extraction : Pression à froid du zeste
- Toxicité : Modérée
- Récolte : Selon les régions entre janvier et mai. Plus souvent entre février et avril
- Rendement : 250 Kg pour 1Kg d'HE
- CAS : 90045-43-5

### Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE de pamplemousse sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés et sont susceptibles d'évoluer en fonction des conditions de production.

- Monoterpènes : limonène, myrcène, alpha-pinène, sabinène

Une bonne huile essentielle de Pamplemousse doit contenir :

- Limonène : 90 à 98%
- Alpha pinène : ≤2%
- Myrcène : ≤4%

L'huile essentielle de pamplemousse est fortement dosée en composants biochimiques allergènes.

- Limonène (90 à 97%)
- Citral (géranial + néral) (≤0,5%)
- Linalol (≤ 0,5%)

### Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,850 à 0,860
- Indice de réfraction à 20°C : 1,474 à 1,478
- Pouvoir rotatoire à 20°C : +90° à +103°
- Point éclair : +44°C

### Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide pouvant devenir trouble par abaissement de la température. La présence d'un dépôt est un phénomène naturel qui peut apparaître après stockage.
- Couleur : jaune clair à orangé ou rosé
- 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.*