

# PETIT GRAIN BIGARADE



## Résumé

Calmante et relaxante, cette huile apaise l'esprit et dissipe les tensions quotidiennes. C'est l'une des meilleures huiles pour lutter contre le stress et reconforter les cœurs blessés. Elle est aussi utilisée dans les troubles du sommeil et les troubles digestifs. Sa senteur est originale, fine association boisée, verte et fruitée.

## Synthèse



Toux nerveuse, palpitations, crampes, asthme	+++		+++	+++
Stress, insomnie	+++	+++	++	+++
Arthrite, tendinite		+++		
Acné, plaies		+++		
Hépatite chronique	++	++		

## Descriptif

Citrus vient du latin et veut dire "cédratier", amara vient du latin amare et signifie "avec amertume". Bigarrado est une espèce d'orange aigre en vieux provençal et bigarrat veut dire "barriolé". Le terme de "petit grain" correspond aux minuscules fruits verts immatures (en forme de petits grains) accrochés aux rameaux et distillés avec les feuilles. La feuille est utilisée pour produire l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade, la fleur pour le Néroli et enfin le zeste pour le zeste d'orange amère.

Issue des feuilles du bigaradier (oranger amer), l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade possède des effets remarquables sur le système nerveux. Véritable huile anti-stress, elle favorisera la détente et l'apaisement par son odeur douce de fleur d'oranger.

L'huile essentielle de Petitgrain bigarade est de plus en plus utilisée en cuisine, dans les plats sucrés aussi bien que salés. Son goût original, subtil et floral est notamment appréciée pour agrémenter les fruits, en particulier les oranges et

les fruits d'été (abricots, pêches, framboises...), que ce soit dans des préparations crues ou cuites. On l'utilise aussi pour aromatiser les pâtisseries, comme les gaufres, les muffins...

Certains en utilisent quelques gouttes pour parfumer des préparations de légumes, comme une soupe froide de concombre ou une purée de betteraves originale.

En cosmétique, elle sera l'alliée des peaux grasses.

## Propriétés

- Antispasmodique +++ (acétate de linalyle) : l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade contrôle les spasmes d'origine nerveuse, thoracique et gynécologique. C'est également un antispasmodique vasculaire.
- Anti-infectieuse ++ (linalol, alpha terpinéol) : l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade est un anti-infectieux léger, agissant sur les infections des voies respiratoires.
- Antibactérienne
- Rééquilibrante nerveuse ++ (alcools monoterpéniques) : l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade est sédatrice, c'est un calmant du système nerveux. C'est également un antidépresseur léger.
- Anti-inflammatoire, antalgique + (linalol, alpha terpinéol, acétate de linalyle) : l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade calme les douleurs d'origine nerveuse, comme certains rhumatismes.
- Anesthésiante locale + (linalol) : l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade peut soigner les infections mineures et calmer la douleur. Apaise les douleurs de crampes musculaires et torticolis.
- Tonique hépatique
- Cicatrisante
- Relaxante
- Stimule l'appétit
- Désodorisante

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

Sur le plan psycho-émotionnel, libère les blocages et les crispations. Procure de la sérénité.

## Indications

- Stress, agitation, fatigue mentale
- Toux nerveuse, palpitations
- Crampes
- Asthme
- Arthrite, tendinite
- Transpiration excessive
- Peaux grasses
- Acné, plaies, escarres
- Problèmes digestifs, flatulences
- Hépatite chronique
- Palpitations, extrasystoles, arythmie

## Voies d'administration

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

- Bain : Oui

## Exemples d'utilisation

### Voie interne

Aérophagie et flatulences (à partir de 6 ans). Mettre 2 gouttes d'huile essentielle de Petit Grain Bigarade sur un support neutre, 3 fois par jour jusqu'à amélioration. Faire une pause d'1 semaine après 3 semaines d'utilisation.

Aérophagie et flatulences (à partir de 3 ans). Mélanger 30 gouttes d'HE de Citron, 30 gouttes d'HE de Cardamome et 15 gouttes d'HE de Petit Grain Bigarade. Les jours où les symptômes de l'aérophagie se déclenchent, ingérer 2 gouttes de cette synergie, 3 fois par jour avant le repas, dans une petite cuillère de miel ou d'huile d'olive. Ne pas utiliser cette synergie sur une durée prolongée sans l'avis d'un thérapeute.

Déprime (à partir de 6 ans) : Par voie orale, 1 goutte pure d'huile essentielle de Petit Grain Bigarade sur un support à laisser fondre en bouche, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration. Faire une pause d'une semaine après trois semaines d'utilisation.

### Voie cutanée

Stress (réservé aux + de 6 ans) : Mélanger 90 gouttes d'HE de Petit Grain Bigarade, 30 gouttes d'HE d'Ylang Ylang Complète et 30 gouttes d'HE de Lemongrass. Appliquer 2 gouttes du mélange sur le plexus solaire et 1 goutte sur la face interne de chaque poignet. Renouveler l'opération 2 à 3 fois par jour selon les besoins.

Contre peau grasse (adultes et adolescents) : 1 à 2 gouttes de Petit Grain Bigarade dans votre crème de jour. Faire une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation.

Autre recette contre la peau grasse (à partir de 6 ans) : Mélanger 40 gouttes d'HE de Petit Grain Bigarade, 40 gouttes d'HE de Géranium Rosat, 40 gouttes d'HE de Mandarine Verte et 120 gouttes d'HV de Jojoba. Appliquer 4 gouttes du mélange sur les parties de votre corps où votre peau est la plus grasse (visage, poitrine, dos). Renouveler l'opération chaque soir jusqu'à amélioration visible.

Palpitations (à partir de 6 ans) : Mélanger 10 gouttes d'HE de Petit Grain Bigarade, 5 gouttes d'HE de Ravinstara, 5 gouttes d'HE de Lavande Officinale et 1 cuillère à soupe d'HV d'Amande douce. Appliquer 1 à 2 gouttes en massage sur le sternum et le plexus solaire. Faire une pause d'une semaine après 3 semaines d'utilisation.

Douleurs utérines (pour femmes adultes et adolescentes) : 1 goutte d'HE de Petit Brain Bigarade dans 4 gouttes d'HV de macadamia en massage sur le bas ventre. Faire une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation.

Insomnies (à partir de 3 ans) : 1 goutte d'HE de Petit Grain Bigarade dans 4 gouttes d'HV, en massage sur le plexus solaire avant de dormir.

Hypertension : Préparez une huile à base de 1 ml d'HE de petit grain + 1 ml d'HE de marjolaine à coquilles + 8 ml d'huile végétale de jojoba. Massez et faites pénétrer le mélange sur le thorax.

### Diffusion

Insomnies (dès l'âge de 3 mois) : verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice dans votre diffuseur et laisser diffuser pendant 20 minutes environ.

Agitation et hyperactivité : Préparez une combinaison relaxante (mélange pour votre diffuseur d'HE): 1 ml d'HE de petit grain + 1 ml d'HE de mandarine + 1 ml d'HE de lavande + 1 ml d'HE d'orange. A diffuser en fin de journée pour calmer l'hyperactivité et préparer une bonne nuit.

Dépression et coup de blues (mélange pour votre diffuseur d'HE): 10 gouttes d'HE de petit grain + 5 gouttes d'HE de citron + 10 gouttes d'HE d'encens + 5 gouttes d'HE de pin sylvestre. A diffuser 3 fois, 1 heure par jour.

Fatigue et épuisement mental : Mélangez dans votre diffuseur d'HE 15 gouttes d'HE de petit grain + 10 gouttes d'HE d'ylang ylang + 5 gouttes d'HE de bois de rose.

## **Inhalation**

A partir de 3 ans. En inhalation, 1 goutte de Petit Grain Bigarade pure sur les poignets à inhaler profondément, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration. Faire une pause d'une semaine après trois semaines d'utilisation.

## **Bain**

Détente : 20 gouttes d'HE de petit grain dans 20ml d'huile végétale à verser dans le bain (ou à diluer dans une base neutre pour le bain).

Stress et surmenage : Dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale de noyau d'abricot bio, versez 5 gouttes d'HE de marjolaine + 5 gouttes d'HE de petit grain + 5 gouttes d'HE d'orange douce + 5 gouttes d'HE d'ylang ylang ou de mandarine. A ajouter dans votre bain juste avant d'y pénétrer pour éviter l'évaporation des principes actifs.

## **Synergie avec d'autres huiles essentielles**

Avec la lavande fine et l'orange zeste en diffusion pour calmer.

Avec le basilic dans les "noeuds" au plexus, la digestion difficile par nervosité.

Avec l'eucalyptus dans les frictions anti-inflammatoires.

Avec la sauge sclarée et le citron zeste contre la transpiration.

Egalement avec le géranium, la mandarine, le romarin, l'hélichryse, la ciste ladanifère, la camomille romaine, l'ylang-ylang, la marjolaine à coquilles, le cyprès, l'estragon, le cèdre, le pamplemousse, le laurier noble, la lavande, l'orange, la bergamote.

## **Précautions d'utilisation**

### **Utilisateurs autorisés**

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes de moins de 3 mois
- Ne pas utiliser chez les nourrissons de moins de 3 mois

### **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 utilisation des huiles essentielles
- Eviter tout contact avec les yeux
- Les personnes asthmatiques doivent demander conseil à leur médecin avant de l'utiliser
- Présence d'allergènes : Limonène, linalol, géraniol, citral

- Dangers : H304, H315, H317, H318, H411

## Ne pas confondre

Il existe un certain nombre d'huiles essentielles provenant de l'oranger amer :

- HE d'oranger amer ou petit grain bigaradier (feuilles) dont les propriétés principales sont proches de celle de l'HE de lavande fine.
- HE d'oranger amer ou HE de néroli (fleur), reconnue pour ces propriétés anxiolytique et anti-déprime supérieure à celle HE oranger amer ou petit grain bigaradier (feuilles).
- HE ou essence d'oranger amer (zeste) dont les propriétés principales sont à rapprocher de l'HE ou essence de pamplemoussier.

## Indications techniques

### Caractéristiques générales

- Nom botanique : Citrus aurantium ssp aurantium
- Autres noms : Citrus aurantium ssp amara, Petitgrain Paraguay, Petit grain, Bigaradier, Orange amer
- Partie utilisée : Feuilles fraîches et petits rameaux
- Famille : Rutacées
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Origine : Paraguay, Espagne, Italie, Maroc, Tunisie
- Récolte : En général de janvier à février puis sur la période de juin, juillet, août .Si la provenance est le Paraguay, la récolte peut se faire de janvier à février puis de juin à décembre.
- Rendement : 2 kg de plantes pour environ 10 ml d'huile essentielle
- Toxicité : Modérée
- CAS : 72968-50-4

### Caractéristiques biochimiques

Une bonne huile essentielle de petitgrain bigarade devrait contenir :

- Acétate de linalyle : 36 à 57 %
- Linalol : 18 à 32 %
- Alpha terpinéol : 3 à 8 %
- Acétate de géranyle : 2 à 6 %

L'huile essentielle de Petit Grain Bigarade contient quatre composants biochimiques allergènes.

- Linalol (18 à 32%)
- Géraniol ( $\leq 4\%$ )
- Limonène ( $\leq 2\%$ )
- Citrals (géraniol + néral) ( $\leq 0,5\%$ )

### Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,882 à 0,894
- Indice de réfraction à 20°C : 1,457 à 1,467
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -6° à -1°
- Point éclair : +75°C

## Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune pâle à brun jaune
- Odeur : fraîche, florale et verte

*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.*