

Orange Douce (Citrus Cinensis)

Huile essentielle Bio
Origine: bassin méditerranéen; Amérique
Organe exprimé: zestes
Rendement: 0,2 à 0,65%

Principes actifs:
limonène : 89 à 97%
myrcène : ≤5%



Riche en vitamines et antioxydants, l'orange douce est bien connue en cuisine pour ses propriétés nutritionnelles : c'est l'un des fruits les plus consommés au monde ! Rien ne se perd dans la nature puisque son huile essentielle, issue du zeste pressé, présente elle aussi de nombreuses vertus. L'huile essentielle d'Orange Douce possède une odeur fruitée et sucrée très agréable qui en fait une incontournable dans la gamme des huiles essentielles en diffusion notamment pour les nourrissons.

Caractéristiques.

- **Densité à 20°C** : 0,842 à 0,850
- **Indice de réfraction à 20°C** : 1,470 à 1,476
- **Pouvoir rotatoire à 20°C** : +94° à +99°
- **Point éclair** : +48°C
- **Aspect** : liquide pouvant devenir trouble par abaissement de la température.
- **Couleur** : jaune à orangée.
- **Odeur** : douce, fruitée et zestée

Utilisateurs :



Mode d'utilisation :



Risques :



Propriétés.

Antiseptique atmosphérique ** : le limonène, présent à plus de 90% dans l'huile essentielle d'Orange Douce, est bactéricide, antifongique et antiviral. Il agit notamment sur des champignons responsables d'infections pulmonaires et il désinfecte l'air ambiant. Une utilisation en diffusion atmosphérique est donc particulièrement recommandée.

Calmanche et sédative ** : l'huile essentielle d'Orange Douce calme le stress, et aide à se détendre, grâce à son action spasmolytique, anxiolytique et favorisant le sommeil.

Stomachique et carminative ** : le limonène stimule la digestion : il agit sur la motilité gastrique, soulage les nausées, empêche l'hyperacidité gastrique en neutralisant certains acides. Il a également une activité cholérétique et cholagogue : il favorise la production de bile par le foie et son expulsion dans l'intestin, ce qui permet de digérer les graisses et favorise la détoxification du foie (la bile neutralise certaines toxines). Enfin, le limonène favorise l'expulsion des gaz intestinaux.

Voie orale*** ; voie cutanée* à éviter en raison de la photosensibilisation au soleil ; diffusion atmosphérique recommandée***.

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Stress.

Voie cutanée : 1 goutte sur les poignets à inhaler profondément, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Atmosphère saine et relaxation.

En diffusion : verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice du diffuseur. Diffuser par plages de 30 minutes maximum.

Troubles digestifs.

Voie orale : 2 gouttes d'huile essentielle d'orange douce sur un comprimé neutre ou un demi-sucre après les repas.

Autres précautions.

Avis médical.

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 épileptogène à forte dose que présente cette huile essentielle.

Application cutanée.

L'huile essentielle d'Orange Douce est irritante pour la peau, il faut donc la diluer à 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'huile essentielle et 80% d'huile végétale).

Ne pas s'exposer au soleil après une application cutanée.

En diffusion.

Les femmes enceintes et les bébés peuvent l'utiliser en diffusion atmosphérique.

Troubles rénaux et hépatiques.

Il ne faut 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.

Composants allergènes.

L'huile essentielle d'Orange Douce ne contient quasiment que des composants allergènes : faites le test !

- limonène ($\geq 90\%$) ;
- linalol ($\leq 1\%$) ;
- citral ($\leq 0,5\%$) ;
- géraniol ($\leq 0,1\%$) ;
- farnésol ($\leq 0,1\%$).

Note : Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser pour la première fois (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).