

## H.E. CITRON

### FICHE TECHNIQUE ET SIGNALÉTIQUE

<b>IDENTIFICATION</b>	<b>SECTION I</b>
-----------------------	------------------

Nom sur étiquette :	Huile essentielle de Citron
Espèce botanique :	Citrus limonum
Famille :	Rutacées
Partie utilisée :	Zeste
Spécificités biochimiques :	Monoterpènes : limonène (composé majoritaire 60 à 75%) ; $\alpha$ -terpinène (8-10%) ; $\alpha$ -pinène. Aldéhydes (2 à 3 %) : citral, citronellal. Furanocoumarines : bergaptène ; bergaptol.
Origine :	Espagne
Utilisations :	Usages externes : Massages, inhalations, diffusions et premiers soins. Usage interne selon les spécificités des professionnels de la santé.

<b>PROPRIÉTÉS PHYSICO-CHIMIQUES</b>	<b>SECTION II</b>
-------------------------------------	-------------------

État physique :	Liquide
Apparence & Odeur :	Un liquide jaune pâle à jaune foncé ou jaune verdâtre ayant un arôme caractéristique
Solubilité dans l'eau :	Insoluble

<b>PROPRIÉTÉS</b>	<b>SECTION III</b>
-------------------	--------------------

**Propriétés en usage interne :**

- **Hautement antiseptique**
- **Antibactérien**
- **Activateur des globules blancs** dans la **défense organique**
- **Stimulant nerveux et intellectuel**
- **Antirhumatismal**
- **Antigoutteux**
- **Antiarthritique**
- **Fébrifuge**
- **Tonique veineux**
- **Alcalinisant (antiacide)**

- **Stomachique (Facilite la digestion)**
- **Régulation de l'appétit**
- **Carminatif (Favorise l'expulsion des flatuosités contenues dans l'intestin)**
- **Abaisse l'hyperviscosité sanguine (fluidifiant)**
- **Hypotenseur par retour de l'équilibre biologique**
- Favorise les **sécrétions gastro-hépatiques** et pancréatiques
- Dépuratif
- Diurétique
- Antianémique
- Vermifuge
- Antiprurigineux
- Antiscorbutique (vitaminique)
- Tonique du système nerveux et sympathique
- Régulateur du système endocrinien

#### Usage interne :

- **Infections diverses**
- **Insuffisance hépatique et pancréatique avec nausées, maux de tête**
- **Ballonnements**
- **Vomissements notamment chez la femme enceinte et dans le mal des transports**
- **Dyspepsies (digestions pénibles)**
- **Scorbut**
- **Artériosclérose**
- **Rhumatismes, arthritisme**
- **Varice, phlébites, fragilité capillaire**
- Maladies infectieuses et parasitaires
- États févieux
- Antiarthritique
- Manque d'appétit
- Hypertension
- Anémie
- Hémophile
- Dysenterie, diarrhées
- Asthme, bronchite, grippe, influenza, « coups de froid »
- Gorges irritées
- Gingivites
- Problèmes de gencives

#### Propriétés en usage externe :

- **Antiseptique**
- **Antibactérien atmosphérique (en diffusion)**
- **Antitoxique**
- **Cicatrisant**
- **Astringent**
- **Prévention du vieillissement de la peau**
- **Entretien de la peau et soins de beauté**
- Antiprurigineux
- Soulage les piqûres d'insectes)

- Soins des mains et des ongles

**Usage externe :**

- **Infection répétitives chez l'enfant (ORL) : Otites (formulation spécifique)**
- **Éruptions, furoncles, dartres**
- **Verrues**
- **Herpès**
- **Prévention des rides**
- **Séborrhée du visage, taches de rousseur, acné**
- Engelures
- Plaies infectées
- Piqûres d'insectes
- Teigne, gale
- Hémorragies nasales
- Syphilides buccales

<b>MODES D'EMPLOI</b>	<b>SECTION IV</b>
-----------------------	-------------------

**Usage interne :** 3 gouttes matin et soir (dans gélule vide ou avec une cuillère de miel) ou selon l'avis du thérapeute spécialisé. Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis du thérapeute spécialisé.

**Usage externe :** Massage punctiforme : Appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter. Massage : Mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande.

**Inhalation :** Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire.  
OU Faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un plat, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

**Premier soins :** En inhalation, elle contribue à arrêter les saignements de nez.

**Diffuseurs d'huiles essentielles:** Ajouter 10 à 15 gouttes dans un diffuseur. Durée : 10 à 15 minutes selon la grandeur de la pièce.

<b>PRÉCAUTIONS D'EMPLOI</b>	<b>SECTION V</b>
-----------------------------	------------------

**Usage interne :** Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse. Peut abaisser la pression sanguine.

**Usage externe :** Dermo-agressive. Peut irriter les peaux sensibles : dans ce cas, utilisez l'huile diluée et/ou suivi d'une crème hydratante. Mieux vaut éviter une exposition directe au soleil après application, car elle peut provoquer une légère réaction photo toxique. Ne pas utiliser dans le bain.

IMPORTANT : TENIR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS. À CONSERVER À L'ABRI DE LA LUMIÈRE. INFLAMMABLE.

**INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES**

**SECTION VI**

Aucune signalées

**FORMATS DISPONIBLES**

**SECTION VII**

15 mL, 50 mL, 250 mL, 1 L

**BIBLIOGRAPHIE**

JEAN RAYNAUD, *Prescription et conseil en AROMATHÉRAPIE*, Éditions TEC & DOC, Lavoisier 2005

PROFESSEUR A. DOMART' DOCTEUR J. BOURNEUF, *Nouveau Larousse Médical*, Paris, Librairie Larousse, 1981

DR JEAN VALNET, *Aromathérapie traitement des maladies par les essences des plantes*, 8<sup>e</sup> édition Maloine s.a. éditeur, Paris 1976

**POUR USAGE PROFESSIONNEL SEULEMENT**