



Citron

Digestion légère et bonne humeur !



CARTE D'IDENTITÉ

Noms latins : *Citrus limonum*, *Limonis aetheroleum*, *Citrus lemon peel oil*.

Famille : Rutacées.

Origines géographiques : Sicile, France, Espagne, Italie.

Organe producteur : zeste.

Composition : monoterpènes (D-limonène, β -pinène, γ -pinène), esters (acétates de citronellyle, de néryle, de géranyle, propionate de géranyle), aldéhydes (géranyal, octanal, nonal...), furocoumarines (bergamoptène, bergaptène, bergaptol...) et autres molécules minoritaires.

L'huile essentielle de citron est :

Hépatoprotectrice ★★★★★

Antinauséuse ★★★★★

Antiseptique ★★

Antivirale ★★

Antidépressive et antistress ★★★

Antioxydante ★★

Antifatigue ★★

Amincissante ★★★

Connu depuis l'Antiquité, le citron nous surprend chaque jour par les nombreux usages que l'on fait de lui. Symbole de perfection et de beauté chez les Hébreux, ce fruit est d'origine chinoise et indienne. Celui que nous utilisons aujourd'hui provient sans doute d'un mélange entre un cédratier et un bigaradier (oranger amer). Sa première description remonte à plus de 3 000 ans et prouve déjà son usage régulier.

Aujourd'hui, au-delà de ses propriétés culinaires reconnues, le citron fascine les chercheurs, tant ses vertus thérapeutiques semblent nombreuses. Les dernières études scientifiques expliquent enfin l'usage que l'on en fait de façon empirique depuis des centaines d'années.

Toutes les parties du citron peuvent être utilisées. Le fruit est majoritairement composé d'eau et de nombreuses vitamines. Les pépins, une fois séchés et broyés, soulagent les nausées et leur extrait a un fort pouvoir bactéricide et fongicide (tout comme l'extrait de pépins de pamplemousse). Les feuilles utilisées en tisane sont calmantes. Elles luttent aussi contre les spasmes et les maux de gorge. Enfin, l'écorce contient les huiles essentielles que l'on extrait à froid.

On parle à tort d'huile essentielle de citron. En réalité, il s'agit d'une essence car on utilise le zeste exprimé et non distillé. Par convention et par souci de simplification, rappelons que dans cet ouvrage, nous utilisons le terme d'huile essentielle.

Comment choisir une huile essentielle de citron de qualité ?

- Optez pour une huile essentielle de qualité bio, certifiée par des organismes indépendants, afin d'éviter pesticides, insecticides, acaricides, fongicides et autres cires.
- Assurez-vous que l'origine géographique de votre produit est cohérente : méfiez-vous des huiles essentielles de citron en provenance du Canada ou des Pays-Bas !

Comment utiliser l'huile essentielle de citron ?

	Voie orale ★★★	Diffusion ★★★	Voie cutanée ★★
Dès 3 ans	–	5 min/heure, en l'absence de l'enfant	Diluer à 10 % max dans une huile végétale (soit 100 gouttes dans 50 ml)
Entre 3 et 6 ans	–		
Entre 6 et 12 ans	1 goutte, 2 fois/jour	5 min/heure, en présence de l'enfant	
Entre 12 et 18 ans	1 goutte, 3 fois/jour	20 min/heure, 3 à 4 fois par jour	
Adulte	2 gouttes, 3 fois/jour		

Précautions d'emploi

- Cette HE est phototoxique (photosensibilisante) : abstenez-vous de vous exposer au soleil dans les 6 heures suivant l'application d'huile essentielle de citron sur la peau, ou optez pour l'huile essentielle de citron distillée qui ne contient pas de furocoumarines.
- Par voie cutanée, utilisez cette huile essentielle diluée à 10 % maximum (soit 100 gouttes dans 50 ml).
- Privilégiez les cures courtes. En cas d'usage prolongé par voie orale, utilisez cette huile essentielle 5 jours sur 7 ou 3 semaines sur 4.
- L'huile essentielle de citron est particulièrement bien tolérée : sa toxicité est faible, ce qui rend possible son utilisation même chez les enfants.

PROPRIÉTÉS ET PRINCIPALES INDICATIONS

Digestion et protection du foie ★★★★

Depuis toujours, la médecine traditionnelle chinoise utilise l'huile essentielle de citron pour favoriser « l'harmonie digestive ». En effet, riche en D-limonène, β et γ -pinène, elle est largement connue pour ses bénéfices sur la sphère hépato-digestive : détoxification





et régénération du foie, nausées (y compris celles de la grossesse ou des chimiothérapies), mal des transports, hyperacidité gastrique (et de tout l'organisme). L'huile essentielle de citron limiterait aussi le développement de mauvaises bactéries responsables de diarrhées et de troubles intestinaux chroniques.

Protecteur hépatique ★★★★★

• Drainage et détoxification hépatique

• Hépatoprotecteur

Lors des changements de saison, pour bien préparer l'hiver, après les fêtes de fin d'année (et leurs repas copieux répétés), ou simplement lorsque la fatigue persiste et que le teint est terne, nettoyer et régénérer le foie est bénéfique. Il s'agit de la « grande usine » de l'organisme, dont le but est de métaboliser les nutriments, les médicaments et toutes les autres substances ingérées. Remettre cette usine à neuf, c'est renforcer le pouvoir « autonettoyant » de notre corps : tel est le résultat obtenu avec les huiles essentielles de citron, de thym à thujanol ou encore de menthe poivrée. Avec l'huile essentielle de citron, l'action dépurative est renforcée de manière efficace et sans effets secondaires. Si vous ne deviez en choisir qu'une seule, ce serait celle de citron pour son action dépurative tout en douceur.

Pour démarrer

2 gouttes d'HE de citron, 3 fois par jour dans une cuillerée à café de miel (ou autre support adapté à la voie orale), pendant 10 jours pour un adulte (pour un enfant, divisez les doses par deux).

Pour plus d'efficacité

1 goutte d'HE de citron + 1 goutte d'HE de thym à thujanol dans une cuillerée à café de miel, 3 fois par jour pendant 10 jours.

Troubles digestifs ★★★★★

L'huile essentielle de citron favorise une bonne digestion, mais elle est également souveraine en cas d'excès alimentaire, voire de brûlures d'estomac. Elle limite la stagnation du bol digestif et les fermentations, ce qui permet une meilleure digestion.

Pour démarrer

2 gouttes d'HE de citron dans une cuillerée à café de miel (ou autre support adapté à la voie orale), 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours pour un adulte (pour un enfant, divisez les doses par deux). À prendre plutôt pendant ou après un repas.

Pour plus d'efficacité

1 goutte d'HE de citron + 1 goutte d'HE de menthe poivrée dans une cuillerée à café de miel, 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

⚠ *Formule contre-indiquée chez les patients asthmatiques, épileptiques ou souffrant d'hypertension, les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 7 ans (présence de menthe poivrée).*

Formules plus spécifiques

- **Brûlures d'estomac, hyperacidité gastrique**

1 goutte d'HE de citron + 1 goutte d'HE de camomille romaine dans une cuillerée à café de miel (ou mieux dans une cuillerée à soupe d'aloë vera en jus ou en solution buvable pour ses vertus cicatrisantes et apaisantes), 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours, pendant ou après le repas.

⚠ *Pendant la grossesse, à partir du quatrième mois, vous pouvez opter pour 1 goutte d'HE de citron seule dans une cuillère à soupe de jus d'aloë vera.*

- **Indigestion avec spasmes**

1 goutte d'HE de citron + 1 goutte d'HE de menthe poivrée + 1 goutte d'HE de laurier noble sur un comprimé neutre ou une boulette de pain, 2 fois par jour pendant 2 jours maximum.

⚠ *Formule contre-indiquée chez les patients asthmatiques, épileptiques ou souffrant d'hypertension, les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 7 ans (présence de menthe poivrée). Ne pas dépasser 2 jours consécutifs.*

- **Repas copieux et excès festifs**

1 goutte d'HE de citron + 1 goutte d'HE de menthe poivrée + 1 goutte d'HE de thym à thujanol sur un comprimé neutre ou une boulette de pain, 3 fois par jour après un repas copieux, pendant 1 jour.

⚠ *Formule contre-indiquée chez les patients asthmatiques, épileptiques ou souffrant d'hypertension, les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 7 ans (présence de menthe poivrée).*





Formule spéciale soirée trop arrosée

Cette formule a été testée par mes étudiants (ceux qui boivent de l'alcool) qui la retiennent très facilement lors de mes cours ! À leur décharge, j'avoue que je la leur explique toujours en l'accompagnant de moult anecdotes. Ainsi, l'un de mes étudiants en pharmacie, qui était assez goguenard par rapport à l'efficacité de ma formule, est revenu de son week-end « bien arrosé » en me lançant tout feu tout flamme : « C'est génial ton truc ! Avec les potes, on a pu boire encore plus que d'habitude sans être malades. J'ai une commande de 10 flacons pour le week-end prochain. » Euh... ce n'était pas le but à vrai dire !

Ou encore, lors de ce congrès d'étudiants en pharmacie (plus de 500), où j'intervenais un dimanche matin à 9 h, le lendemain de leur première soirée. Je me demandais comment attirer leur attention... J'ai alors donné ma formule « pour bien supporter l'alcool ». Ils se sont tous mis à noter frénétiquement et, lors de la deuxième soirée, à laquelle j'ai été cordialement invitée, un peu désinhibés, certains m'ont sauté au cou pour me remercier et me dire qu'ils n'oublieraient jamais ce conseil !

Le mot est passé d'année en année visiblement, et lorsque je donne des cours en cinquième année dans certaines universités en France, de la Bretagne à l'Alsace en passant par le Limousin, certains étudiants viennent au début du cours me demander de ne surtout pas oublier les deux formules clés pour eux : la formule concentration et confiance en soi pour les examens (voir p. 138) et la formule « alcool » pour les soirées arrosées !

L'huile essentielle de citron : aussi efficace que l'ibuprofène !

Une équipe française a démontré en 2013 l'action anti-inflammatoire du composant principal de l'huile essentielle de citron, le D-limonène, sur des souris : une activité comparable à celle de l'ibuprofène. En prime, le D-limonène aurait aussi une action protectrice de la barrière épithéliale intestinale et diminuerait les marqueurs de l'inflammation (cytokines). Un potentiel thérapeutique prometteur au niveau intestinal !

