

## FICHE AROMATHÉRAPIE

### CITRUS RETICULATA

#### Nom : Mandarine

Espèce botanique : *Citrus reticulata blanco*

Organe producteur : zeste

Principaux constituants : limonène (monoterpène), linalol (monoterpénol), citral (aldéhyde terpénique), coumarines et furocoumarines

Famille botanique : Rutacées

Origine : Italie (Sicile), Espagne, Afrique du sud, Amérique du sud

Valeur thérapeutique : ++++

VOIE ORALE : bonne voie

PAR LA PEAU : bonne voie néanmoins attention, cette huile est photosensibilisante, ne pas exposer au soleil la zone d'application, elle peut également être dermo-caustique utilisée pure

DIFFUSION : voie de préférence



#### Propriétés thérapeutiques :

- relaxant, sédatif nerveux, hypnotique léger
- tonique digestif
- antispasmodique
- cholagogue
- laxatif doux
- antiseptique
- antifongique

#### Indications principales :

- insomnie
- stress, angoisse, nervosité
- dépression
- digestion difficile, aérophagie, hoquet
- constipation
- spasmes intestinaux, coliques
- dyspnée



#### Contre-indications et précautions :

- à éviter pendant les 3 premiers mois de la grossesse.
- essence potentiellement photosensibilisante pour la peau, pas d'exposition solaire sur la zone d'application.
- l'essence peut être dermo-caustique, on l'utilisera donc de préférence en mélange dans une huile végétale.

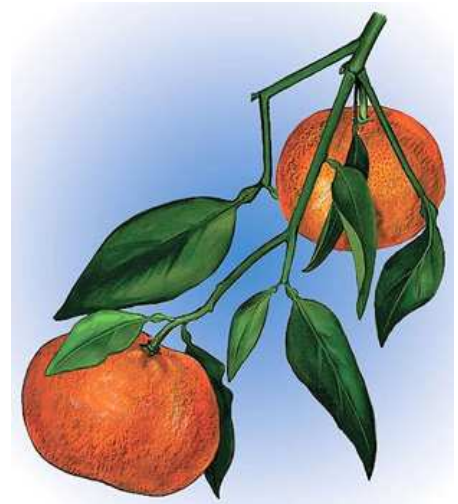
#### Conseils d'utilisation :

##### usage interne

- aérophagie, ballonnement : 2 à 3 gouttes, 3 fois par jour sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel.
- insomnie : 3 à 4 gouttes dans une tisane le soir avant le coucher (on peut utiliser une tisane sédatrice ou faire une association avec un extrait de valériane en gélule).

##### usage externe

- stress, angoisse, nervosité : 3 gouttes mélangées à 3 gouttes d'huile végétale de macadamia ou de noisette en massage sur le plexus solaire, sur la face interne des poignets ou le long de la colonne vertébrale.
- insomnie : 3 gouttes mélangées à 3 gouttes d'huile végétale de macadamia ou de noisette en massage sur le plexus solaire 20 à 30 minutes avant le coucher.
- dyspnée : 3 gouttes mélangées à 3 gouttes d'huile végétale de macadamia ou de noisette en massage sur le plexus solaire.
- aérophagie, ballonnements, digestion difficile, colique, spasmes intestinaux : 3 gouttes mélangées à 3 gouttes d'huile végétale de macadamia ou de noisette en massage sur l'abdomen.



#### diffusion

- anxiété, nervosité, stress, insomnie : en diffusion par nébulisation. Les enfants apprécient particulièrement l'huile de mandarine avant le coucher.
- insomnie : 2 à 3 gouttes sur l'oreiller

#### Bain

- stress, nervosité, angoisse : 4 gouttes dans un dispersant pour bain (ou en association avec d'autres huiles essentielles).

#### Exemples de formules composées

##### digestion difficile

HE de basilic exotique 9 ml, Ess. de mandarine 3 ml, HE de coriandre doux 3ml, HE d'anis étoilé 1 ml, Huile végétale de noisette 14 ml - 8 gouttes du mélange en application sur l'abdomen, 3 fois par jour.

##### Hoquet

Ess. de mandarine 1 goutte, HE de basilic exotique 1 goutte, HE d'estragon 1 goutte sur un comprimé neutre ou sur un sucre, à répéter si nécessaire.

##### nervosité, stress

Ess. de mandarine 3ml, HE de lavande 2ml, HE de ravintsara 1ml - 5 gouttes en massage sur le plexus solaire, sur la face interne des poignets ou le long de la colonne vertébrale.



#### Observations

Le mandarinier est originaire de Chine, son nom proviendrait soit de sa couleur identique à celle des robes de soie des mandarins, soit du fait que le fruit était régulièrement offert à ces hauts dignitaires de l'empire chinois. Ce sont les Portugais, par le biais de leurs colonies asiatiques, qui ont introduit le fruit en Europe.

La culture du mandarinier s'est développée dans le bassin méditerranéen au cours du XIXème siècle.  
La pulpe du fruit est plus sucrée et moins acide que la majorité des agrumes.

100 g de mandarine vous apportent :  
34 kcal, 0,5 g de protéides, 8 g de glucides, 1 g de fibres, 90% d'eau.  
Très reminéralisante, la mandarine renferme du fer (0,7 mg), du potassium (155 mg), du calcium (52 mg), du magnésium (22 mg). Elle est riche en vitamine C (45 mg) et en carotène (0,5 mg). L'essence du zeste est obtenue par expression, les feuilles et les bourgeons floraux fournissent aussi une huile essentielle obtenue par distillation. Cette essence et cette huile essentielle sont régulièrement utilisées en parfumerie.

Le clémentinier (*Citrus reticulata* 'Clémentine') est aussi un agrume, il doit son nom au Père Clément (Vincent Rodier 1829 - 1904) qui créa le premier arbre au début du XXe siècle en Algérie par croisement entre le



mandarinier et le bigaradier. La pulpe de la clémentine est moins parfumée que celle de la mandarine. Cet hybride est stérile (le fruit est sans pépins).

La tangerine est le nom donné à une variété de mandarine à peau fine et lisse, se séparant facilement de la pulpe, et qui renferme peu de pépins.