

# Petit grain bigaradier

Citrus aurantium L. ssp amara Engl.



FAMILLE BOTANIQUE : Rutacées

ORIGINE : Paraguay

Organe producteur : Feuilles

Spécificité biochimique : Acétate de linalyle, linalol

## Botanique

Le Bigaradier est un arbre de 4 à 5 m de hauteur à feuilles brillantes vert foncé. Sa fleur blanche est odorante et son fruit, l'orange amère, est plus petit et plus foncé que l'orange douce.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de ses rameaux feuillus.

## Propriétés & indications

**Calmant et Relaxant** indiqué pour :

- l'angoisse
- la nervosité
- les difficultés d'endormissement
- les somatisations dues au stress

**Antispasmodique** indiqué pour :

- les crampes
- le torticolis
- les coliques
- les douleurs de règles

## Posologies

**Voie orale**

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

**Voie cutanée**

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

**En diffusion**

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

## Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



## Conseils d'utilisation

### Angoisse, nervosité

2 gouttes de Petit grain bigaradier, sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

### Nœud à l'estomac

2 gouttes de Petit grain bigaradier

Sur un comprimé neutre 3 fois par jour, avant les repas

### Torticolis

2 gouttes de Petit grain bigaradier +

2 gouttes d'Eucalyptus citronné +

2 gouttes de Romarin officinal 1,8 cinéole +

10 gouttes d'huile végétale de Noisette

En massage de la nuque et des trapèzes, 3 fois par jour

## Précautions d'emploi

**Ne pas utiliser :**

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

**Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :**

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

## Zoom

Lorsque les fruits encore immatures ont la taille d'un « petit grain », on récolte les rameaux feuillus de l'arbuste pour les distiller à la vapeur d'eau. On obtient alors l'huile essentielle de Petit grain bigaradier ou « PGB ».