

Huile essentielle Petit grain bigarade

Citrus aurantium ssp amara ssp amara (fe)

L'huile essentielle de Petit grain bigarade provient du bigaradier, cet arbre qui pousse au sud de l'Espagne, en Andalousie, au Maroc, dans ces pays très ensoleillés. Cet arbre est originaire de Chine.

L'huile essentielle provient des feuilles.

L'oranger amer (ou bigaradier) fournit une huile essentielle dont la fragrance plaît, généralement, même si elle est un peu « forte ».

La simple inhalation du flacon procure du calme, de l'harmonie, du « recentrage », d'où son grand intérêt dans les locaux professionnels ou la gestion du stress n'est pas un vain mot.

Dénomination française : oranger amer, bigaradier (« Oranger de Séville » en Espagne, « Zhi qiao » en Chine).

Famille botanique : Rutacées

Situation géographique : Italie, Espagne, Maroc, Crête, Paraguay

Molécules aromatiques : Esters terpénique : acétate de linalyle, alcool terpénique : linalol

Partie distillée : Feuille

Propriétés principales :

- Relaxante, calmante, sédative, anti dépressive
- Anti spasmodique
- Anti inflammatoire
- Cicatrisante et régénératrice cutanée

Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Dystonies neurovégétatives :
 - Cardiovasculaires : tachycardies, arythmies, hypertension +++
 - Digestives : gastralgies, colites, acidité +++
 - Neuropsychiques : anxiété, stress, examen, agitation, insomnie +++
 - Pulmonaires : asthme nerveux, dyspnées +++
 - Sexuels : psychoses, obsessions +++
- Acné, furoncles, eczéma +++
- Spasmes musculaires d'étiologie nerveuse +++
- Spasmophilie +++
- Dysménorrhées ++

+ = petite action ++ = belle action +++ = très bonne action ++++ = superbe action

La particularité botanique du bigaradier est que ce cet arbre, plutôt de petite taille, est toujours vert.

« Petit grain bigarade » est souvent écrit PGB.

Les propriétés et indications thérapeutiques : Selon le « Traité d'aromathérapie scientifique et médicale » de Michel Faucon, édité en 2012 :

- Cette huile essentielle est une des meilleures antispasmodiques ++++ (comme tous les principes amers) pour :
 - la spasmophilie
 - les personnes nerveuses tendues, quel que soit le spasme, surtout s'il est d'origine émotionnelle.
 - Pour les spasmes gynécologiques.
- Elle agit sur la régulation nerveuse, elle est calmante et sédative.
- Elle agit comme régulatrice de la sphère émotionnelle, quand il y a une « désadaptation » avec le milieu ambiant.
 - Dystonie neurovégétative.
 - Insomnies, surmenage, lassitude, déprime, chez les hyperémotifs (quand il y a une alternance de rires /de pleurs, de volonté / faiblesse).
- Cette HE est une anti infectieuse légère.
- En dermatologie, elle est intéressante à utiliser dans des masques d'argile blanche.

Selon le « Traité d'aromathérapie scientifique et médicale » de Michel Faucon, édité en 2012 :

Notes de caractérolgie :

Utilisation lors de problèmes tels que : amertume, frustration, déception, « désadaptation », sensiblerie.

Réharmonise la communication entre soi et soi, puis entre soi et les autres.

Dès qu'il y a hypertrophie de l'égo qui entraîne un repliement sur soi-même.

Cyclothymie : humeur changeante, ambivalence, dualité.

Attention à ne pas confondre :

● L'huile essentielle de Petit grain bigarade qui est issue des *feuilles* du bigaradier avec l'huile essentielle de Néroli qui elle, est issue des *fleurs* du bigaradier.

● L'huile essentielle de Petit grain bigaradier avec l'huile essentielle de Petit grain mandarinier *Citrus reticulata (fe)*.

Leurs propriétés sont proches mais l'organe producteur n'est pas le même (*voir plus bas*).

L'huile essentielle de Petit grain bigarade est beaucoup plus connue et beaucoup plus utilisée.

● Avec l'huile essentielle de Petit grain Combawa : Citrus Hystrix , qui provient des feuilles du Combawa.

Remarques :

- L'appellation « Petit grain » chez une huile essentielle mentionne que cette huile essentielle provient de la distillation des feuilles.

Par exemple : L'huile essentielle de Petit grain mandarinier provient de la distillation des feuilles du mandarinier.

Donc, par exemple : HE PGB = Petit grain bigarade = Distillation des feuilles du Bigaradier
HE Petit grain clémentinier = Distillation des feuilles du Clémentinier
La confusion est parfois vite faite

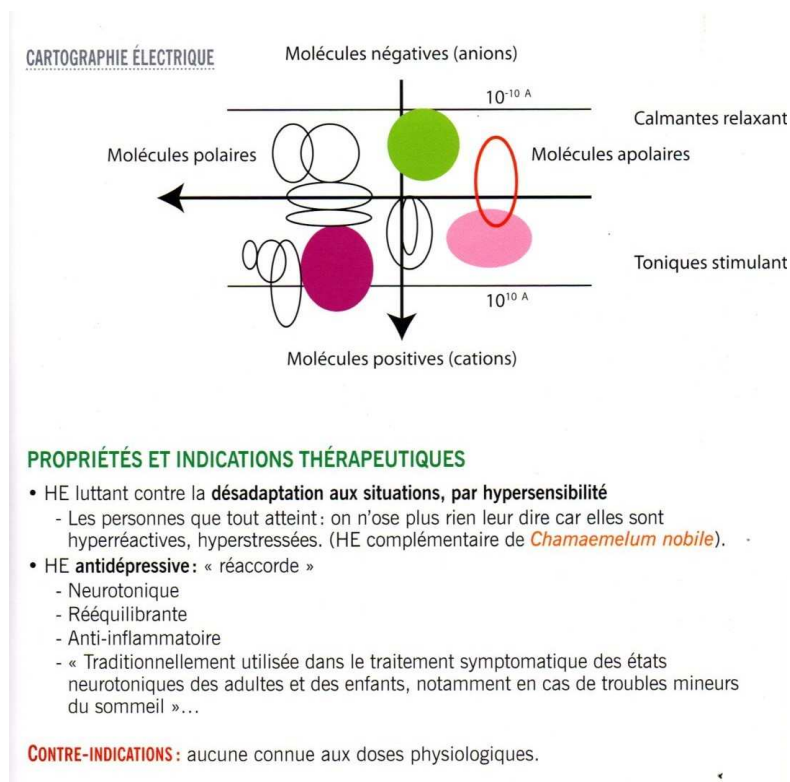
- Dans cette grande famille bio chimique des Esters, nous pouvons citer : HE Lavandin, HE Lavande, HE Ylang ylang, HE Camomille noble, Ess Mandarine

Beaucoup d'autres HE contiennent des Esters : HE Géranium, HE Immortelle, HE Laurier noble (*pour n'en citer que quelques-unes*).

Précautions :

- Il n'y en a pas de spécifiques pour une utilisation à des doses pondérales.
- Comme quasi toutes les HE, celle-ci est déconseillée le 1^{er} trimestre de la grossesse.
- Il est préférable d'éviter la voie orale avec cette huile essentielle, surtout chez les personnes qui ont des soucis cardiaques et/ou des troubles du rythme cardiaque et/ou d'arythmie ou de tachycardie.

Scan issu du « Traité d'aromathérapie scientifique et médicale » de Michel Faucon, édité en 2012 :



Citrus aurantium sous-espèce amara (fe.)

Nom commun	Petit grain bigarade
Origine	Bassin méditerranéen, Paraguay
Famille botanique	Rutacées
Partie distillée	Feuille
Propriétés	Vertus psychiques majeures : sédative, anxiolytique, relaxante, calmante. Bon antispasmodique. Régulateur du système nerveux autonome.
Quand?	Pour rééquilibrer les troubles nerveux et comportementaux : agitation, stress, boulimie, obsessions, agitation, trac, insomnie. En cas de déséquilibres du système nerveux autonome : mauvaise digestion, spasmes, respiration superficielle, asthme nerveux, arythmie, palpitations cardiaques, spasmophilie, transpiration excessive.
Comment?	Sur les plexus nerveux : 2 à 4 gouttes pures sur le plexus solaire et les poignets, sur la plante des pieds ou, encore, le long de la colonne vertébrale. En massage : seule ou en synergie avec d'autres HE calmantes, diluée à 2 % pour une huile de massage relaxant. En diffusion atmosphérique : seule ou en synergie, une merveille. En olfaction : apportez le flacon ouvert sous votre nez et faites trois respirations profondes pour dénouer le nœud qui vous serre au niveau de l'estomac. Dans l'eau du bain : mélanger 10 gouttes à un verre de lait avant de verser le tout dans l'eau de votre bain. Sous la langue : 2 gouttes sur un support adéquat pour se détendre. En parfum d'ambiance : 2 gouttes sur un petit support décoratif (galet en bois) dans un coin de la chambre, du bureau et dans l'armoire.
Qui doit s'abstenir?	Les femmes enceintes pendant les 3 premiers mois de la grossesse.
Remarques	Voir la trousse d'urgence « psy » (Chapitre 21, p. 207)
Signature	Le trésorier

Petit-grain bigarade (Oranger amer)

Nom latin : HE Citrus aurantium var amara

Provenance : Paraguay

Op : feuilles

Sb : acétate de linalyle (50 %), linalol (25 %)

Propriétés

- ⇒ Antispasmodique +++
- ⇒ Rééquilibrante du système nerveux (sphère émotionnelle +++)
- ⇒ Anti-inflammatoire
- ⇒ Cicatrisante, régénérante cutanée

Indications

- ⇒ Spasmophilie
- ⇒ État dépressif, stress +++, insomnie, surmenage
- ⇒ Acné
- ⇒ Palpitations, arythmie

Scan issu de « Initiation à l'aromathérapie scientifique et médicale » Se soigner avec les huiles essentielles, de Michel Faucon (avec la collaboration de Ronald Mary), édité en 2017



Exemples issus du :

« Formulaire d'aromathérapie pratique pour le prescripteur et le conseil en officine »

de Mr Dominique BAUDOUX Editions Amyris.

12. GASTRITE, AIGREURS ET BRÛLURES D'ESTOMAC

VOIE CUTANÉE

H.E. <i>Chamaemelum nobile</i>	1 ml
H.E. <i>Ocimum basilicum ssp basilicum</i>	2 ml
H.E. <i>Mentha x piperita</i>	2 ml
H.E. <i>Citrus aurantium ssp amara</i> (fe)	1 ml
H.V. <i>Macadamia integrifolia</i>	QSP 15 ml

S/ 10 gouttes en onction épigastrique plusieurs fois par jour selon les besoins et/ou 5 gouttes en bouche 3 fois par jour.

PLUS

Eau d'argile tel que décrit page 32 (colite).

ET

OLÉOCAPS N° 3 75 mg

S/ 1 capsule 3 fois par jour aux repas pendant 2 à 3 semaines.

23. SPASMES DIGESTIFS ET GASTRIQUES

VOIE CUTANÉE

H.E. <i>Elettaria cardamomum</i>	1 ml
H.E. <i>Ocimum basilicum ssp basilicum</i>	2 ml
H.E. <i>Foeniculum vulgare</i>	2 ml
H.E. <i>Citrus aurantium ssp amara</i> (fe)	1 ml
H.E. <i>Litsea citrata</i>	1 ml
H.V. <i>Macadamia integrifolia</i>	QSP 15 ml

S/ 10 gouttes en onction épigastrique, à renouveler selon les besoins.

ET

OLÉOCAPS N° 3 75 mg

S/ 1 capsule 4 fois par jour aux repas pendant 5 à 7 jours.

Par Déborah Eidson :

Dans l'ouvrage : La guérison vibratoire

Clé pour la transformation : triomphe des Obsessions et des Dépendances.

En comprenant les problèmes issus des luttes de pouvoir et du besoin de contrôler et en prenant les responsabilités de soi et de sa réalité, le besoin de contrôler la personnalité diminue. En générant davantage d'amour et d'acceptation de soi, le manque qui se cache derrière toute dépendance se trouve nourri et comblé

L'énergie nous permet de reconnaître et de triompher des conditionnements de comportements de dépendance et d'obsession. Le fait d'endormir le moi pour ne pas ressentir l'angoisse de vivre, et la honte de ne pas prendre de responsabilités de son pouvoir et de ses actions, participent souvent aux comportements de dépendance. La libération des dépendances exige la réintégration du moi, ce qui résout les conflits internes et le besoin de rationaliser sa conduite. (...)

L'énergie du Petit Grain dissout la tension créée par des problèmes que l'on a du mal à accepter et même à reconnaître (...)

Issu de l'ouvrage : 22 huiles essentielles énergétiques (paru en mars 2023)



Energétiquement :

L'huile essentielle de Petit grain bigarade est très efficace sur le stress, le stress que l'on s'inflige. Celui que l'on ressent quand on manque de temps, que l'on a trop de choses à faire, quand on ne sait pas par quel bout prendre les choses, quand on a l'impression que l'on ne va jamais y arriver.

Il est parfois dit que cette huile essentielle est celle qui convient parfaitement au « businessman » ou à la « businesswoman », à ces personnes qui sont en perpétuelle recherche de résultats, de chiffres d'affaires, qui réfléchissent à des stratégies, qui se mettent une pression professionnelle énorme.

L'énergie de l'huile essentielle de PGB convient parfaitement aux personnes addictes au travail, à ces personnes qui fuient leur intérieur, d'une certaine façon, et qui foncent à corps perdu dans des activités extérieures qui leur procurent de la satisfaction, peut être aussi de la reconnaissance.

HE PGB est indiquée, énergétiquement, pour beaucoup d'addictions. L'idée est que l'on va chercher ailleurs quelque chose qui nous procure du plaisir sur l'instant, ou quelque chose qui nous fait « taper en touche » des émotions difficiles à vivre, ou quelque chose qui comble un vide ressenti.

Les personnes qui vivent des addictions ont souvent eu de grosses carences affectives dans leur enfance. Leurs émotions, en plus, n'ont jamais été prises en compte. Elles n'ont pas pu être nommées, reconnues, transformées. Plus tard, quand une situation stressante se présente, elles ressentent ce vide. L'utilisation de l'huile essentielle de PGB, énergétiquement, va combler petit à petit ce vide existentiel, réharmoniser les synapses énergétiques nerveuses endommagées.

HE PGB est indiquée, par exemple, pour les fringales.

Qui n'a pas ouvert son réfrigérateur dans les périodes de stress pour voir ce qu'il est possible de manger, là dans l'instant ? Alors que très certainement de longues, lentes et profondes respirations nous feraient retrouver le calme, nous feraient chasser le stress.

Énergétiquement, HE PGB fait circuler les énergies de la tête au cœur.

Le mental, qui veut tout contrôler, limite la personne qui se stresse. Car il y a toujours des imprévus dans un planning, dans une journée.

Le cœur, lui, accepte car il vit dans l'instant.

La tête, elle, veut maîtriser et contrôler.

L'huile essentielle de PGB, énergétiquement, fait transiter l'énergie de la tête au cœur ; son énergie ramène au calme.

Quand nous nous éloignons de notre enthousiasme, par le biais du mental qui prend le dessus et veut que tout soit cadré, parfait etc., nous stressons.

Comme s'il y avait un effet de décentrage, de déplacement d'énergies. C'est comme si le but à atteindre était plus important que les choses qui se présentent à vivre. L'enthousiasme se met un peu de côté, le souci de bien faire devient prioritaire.

Énergétiquement, l'huile essentielle de PGB maintient stable l'énergie du cœur.

L'énergie de l'huile essentielle de PGB ressemble à l'énergie d'un « doudou » (*l'objet transitionnel expliqué et décrit par Winnicott*). Exactement comme un « doudou », son énergie permet de faire le lien, le « pont » entre la relation rassurante, presque maternelle, déjà connue (*normalement*) et le monde extérieur.

L'énergie de cette huile essentielle est très très rassurante, réconfortante, stabilisante.

L'énergie de l'huile essentielle de PGB est comme de la ouate, une ouate moelleuse, rose, douce, qui entoure et délimite bien (*sans l'enfermer*) l'énergie du cœur ; l'énergie est concentrée là, dans le cœur, la ouate la protège. Notre énergie ne peut plus servir les affabulations du mental puisque à partir de cet instant, il est possible de vivre l'instant tel qu'il se présente.

Dans le domaine affectif :

L'énergie de l'huile essentielle de PGB est très efficace pour les personnes (hommes ou femmes) qui se jettent rapidement dans une relation affective. Ils (ou elles) s'y engagent vite, plein d'espoirs et d'enthousiasme ; l'entourage est souvent surpris par la rapidité. Dans un laps de temps assez court, la relation est stoppée, toujours pour des motifs indépendants de la volonté de l'intéressé(e).

S'ensuivent de l'agitation mentale, des tracasseries en cascade, parfois des troubles nerveux supplémentaires.

Ces personnes rêvent d'amour, le vrai, le « grand », mais manquent de clairvoyance, de lucidité, de mesure et ne choisissent souvent pas le « bon » partenaire, celui ou celle avec qui ils vont pouvoir faire un bout de chemin. Leur besoin d'amour est si grand que la modération n'existe pas dès qu'ils pensent avoir trouvé la perle rare.

L'aspect cyclothymique :

Chez les personnes dont l'humeur est cyclothymique, il y a comme une lutte intérieure, une sorte de dualité ou de paradoxe chez elles. Elles sont épuisées par leur insatiable recherche de stabilité affective ET sont entêtées quant à leur fonctionnement qu'elles ne peuvent pas remettre en question. Cela crée une ambivalence chez ces personnes, cela est difficile à vivre pour elles-mêmes de l'intérieur.

L'énergie de l'huile essentielle de PGB convient à ces personnes, adolescents ou adultes, instables émotionnellement, qui n'arrivent pas à fonctionner au quotidien avec un rythme convenable. Ces personnes sont épuisées par un rythme en dent de scie et en même temps ne font rien pour changer de caractère.

L'énergie de l'huile essentielle de PGB convient aux personnes si instables émotionnellement qu'elles en sont cyclothymiques, perpétuellement changeantes. Énergétiquement, l'huile essentielle de PGB convient très bien à ces personnes. L'énergie de cette huile harmonise ces hauts et ces bas psychologiques. Elle rend leur relation à eux-mêmes plus équilibrée, ils sont ensuite plus « vrais » avec les autres.

Énergétiquement, l'huile essentielle de Petit grain bigarade convient très bien aux personnes de tempérament sanguin.

Vous trouverez des explications complètes et claires sur les tempéraments dans l'ouvrage d'Yves Vanopdenbosh : « Les tempéraments » aux éditions Amyris.

L'utilisation recommandée au niveau subtil / énergétique :

- L'utilisation essentielle de PGB par voie cutanée est une très bonne voie d'utilisation pour cette huile essentielle.

Il ne sera pas nécessaire de la diluer dans de l'huile végétale car l'huile essentielle de PGB possède des propriétés régénératrices cutanées, elle n'agresse donc pas le tissu cutané.

Appliquez 1 à 2 gouttes de cette huile essentielle sur la face interne des poignets, à la demande, quand le besoin s'en fait ressentir.

- L'olfaction est bien sûr possible : respirer la fragrance de cette huile essentielle directement du flacon, à la demande.
 - Utilisez cette huile essentielle par diffusion atmosphérique.
 - Il est possible aussi de déposer quelques gouttes de cette huile essentielle de PGB sur un mouchoir puis ensuite de le placer sous l'oreiller.
 - Il est possible de déposer quelques gouttes de cette HE de PGB dans un gel douche neutre et de s'en servir, plutôt le soir pour se détendre.
- A titre d'exemple : 10 gouttes d'huiles essentielles dans 150 ml.*

Impression personnelle :

Énergétiquement, l'huile essentielle de PGB a la même vibration que la cohérence cardiaque. Effectuer des exercices de respiration en cohérence cardiaque est énergétiquement quasi la même chose (au niveau du ressenti) que de prendre de longues respirations de cette huile essentielle.

Pour les thérapeutes :

- Je vais régulièrement recevoir des massages chez une amie. Elle diffuse 10 minutes de l'huile essentielle de Petit grain bigarade dans la pièce avant que j'arrive. Olfactivement, quand je rentre, je ressens le message : « je vais prendre soin de toi, tu peux te détendre ». Quand elle ne diffuse pas cette huile, je ne perçois pas ce message.
- L'huile essentielle convient particulièrement aux personnes qui : refusent le célibat, ont des insomnies parce qu'elles dorment seules la nuit, qui vivent davantage leur personnage que leur vie.

Si l'huile essentielle de Petit grain bigarade (*Citrus aurantium ssp amara (fe)*) pouvait parler, que nous dirait-elle ?

Ma fragrance est saisissante. Mon énergie saisit puis marque un temps d'arrêt, comme un STOP puis remplit.

Je rassemble tes énergies, les récupère puis les ramène en ton centre.

Mon énergie harmonise la relation que tu as entre toi et toi.

Mon énergie harmonise la relation que tu as entre toi et les autres, que ce soit professionnellement, dans ta vie personnelle ou intime.

Mon énergie provient d'une feuille, la feuille de *Citrus aurantium ssp amara*.

Dans le mot du milieu : *aurantium*, il y a « aur ».

L'aur est le symbole alchimique de l'or (79), dans la classification du tableau périodique des éléments.

Les huiles essentielles provenant des feuilles, généralement, agissent sur le comportement. Car une feuille, elle va, elle vient, elle naît, elle meurt, elle vit un temps donné. L'arbre lui, reste stable, enraciné, droit dans ses bottes, la tête dans les nuages et les racines bien plantées dans le sol.

Par analogie, les feuilles pourraient se comparer à des comportements. Car l'humain, au cours de sa vie, aura plusieurs façons de faire et de se comporter.

Moi, l'huile essentielle de PGB, j'agis sur le comportement en essayant de compenser. Ma vibration est en résonance avec l'équilibre d'une charge magnétique. Je fais en sorte que la charge magnétique négative d'un déséquilibre émotionnel – nerveux, d'un manque d'amour ressenti, rencontre la charge magnétique positive de ce déséquilibre afin qu'elles œuvrent ensemble pour rétablir ensemble l'harmonie et l'amour.

Je comble énergétiquement les manques d'amour ressentis ; ils ne sont pas toujours justifiés mais ils sont ressentis.

La signature de l'huile essentielle de Petit grain bigarade (*Citrus aurantium ssp amara (fe)*) :

La compensation des carences affectives - Le doudou

En résumé, HE de **Petit grain bigarade** est énergétiquement très très intéressante et bienvenue pour stopper cette dualité en nous : je veux l'amour mais je ne peux pas le vivre ; l'énergie de cette huile essentielle est réparatrice quelque part des blessures affectives créées par des carences.

L'utiliser énergétiquement c'est se libérer de tout ce fatras émotionnel – nerveux qui conditionne encore nos relations affectives mais aussi d'une façon générale toutes nos relations, à commencer par celle que nous entretenons avec nous-mêmes.

Abréviations : HE = Huile essentielle HV = Huile végétale

AB = Antibactérien AV= Antiviral AF = Antifongique AP = Antiparasitaire

CI =Contre-indication