

## Huile essentielle Eucalyptus citronné

*Eucalyptus citriodora*

Il existe à travers le monde plusieurs centaines d'espèces d'Eucalyptus possédant des propriétés thérapeutiques différentes.

Celui-ci est remarquable pour son action anti inflammatoire, anti rhumatismale, antalgique et calmante.

L'huile essentielle d'Eucalyptus citronné est également très efficace pour mettre à distance les insectes piqueurs (dont les moustiques) ; sa fragrance seulement (forte et pas toujours perçue agréablement) repousse d'autres énergies que celle des insectes piqueurs ...

**Dénomination française** : Eucalyptus citronné

Appelé à Madagascar : « kininima oliva »

**Famille botanique** : Myrtaceae

**Situation géographique** : Vietnam, Chine, Brésil, Australie

**Molécules aromatiques** : Aldéhydes terpétiques : citronnellal ; Alcools : citronnellol, géraniol

**Partie distillée** : Feuille

### Propriétés principales :

- Anti inflammatoire puissante +++++
- Fongicide +++
- Répulsive des moustiques +++
- Antalgique et analgésique +++
- Anti spasmodique efficace ++
- Apaisante cutanée +++
- Hypotensive ++

### Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Arthrites, tendinites, sciatique +++
- Pied d'athlète, mycoses cutanées +++
- Zona, démangeaisons, prurit +++
- Hypertension +++
- Cystites, vaginites, leucorrhées +++

+ = petite activité    ++ = belle activité    +++ = très bonne activité ++++ = superbe activité    +++++ = activité exceptionnelle
---

Une des particularités de cette huile essentielle est qu'elle est la seule des eucalyptus à ne pas contenir la molécule « eucalyptol ».

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

Cette huile essentielle possède des propriétés :

- Anti-inflammatoires, antirhumatismales +++
  - Articulaires - Musculaires - Vasculaires - Génito-urinaires (cystites)
- Antalgiques par voie cutanée
  - Arthrite cervicodorsale (+ PGB) - Tendinites - Polyarthrite rhumatoïde
- Myorelaxantes :
  - Elongations - Courbatures, lumbago, contractures - Déchirures, torticolis - Fibromyalgies
- Tennis elbow (HE pure)
- Régulateur pancréatique (diabète)
- Anti viral léger (zona, avec Ravintsara)
- **Régulateur du système nerveux central : sédative, calmante, relaxante**, anti hypertensive.

**Attention à ne pas confondre** avec les autres huiles essentielles d'Eucalyptus.

HE **Eucalyptus radié** (*Eucalyptus radiata*) est davantage utilisée pour l'O.R.L, notamment les toux grasses puisqu'il possède des propriétés de drainage pulmonaire.

HE **Eucalyptus globulus** est beaucoup moins utilisé qu'avant puisqu'il est possiblement neurotoxique, abortif et non recommandé en cas de crises d'asthme.

HE **Eucalyptus smithii** est moins connue mais utilisée pour des soucis O.R.L puisque comme les 2 premières citées, elle contient du 1,8 cinéole (oxyde terpénique utile en cas de gêne O.R.L.)

HE **Eucalyptus mentholé** (ou *Eucalyptus dives*) contient de la piperitone : il doit être utilisé avec parcimonie et seulement chez les adultes. Je le sélectionne volontiers dans des synergies désinfiltrantes pour la cellulite à cause de ses propriétés lipolytiques.

HE **Eucalyptus CT Cryptone** (*Eucalyptus à feuilles multiples, à cryptone*)

HE *Eucalyptus polybractea* CT cryptone s'utilise pour éradiquer le papillomavirus.

Les professionnels de santé (gynécologues, sages-femmes) le prescrivent dans des formules sous forme d'ovules.

La liste des HE *Eucalyptus* est non exhaustive : il existe aussi HE *Eucalyptus phellandra*, HE *Eucalyptus staigeriana* .....

### Remarques :

La fragrance de l'huile essentielle d'*Eucalyptus* citronné est forte.

Elle ne fait pas toujours l'unanimité. Elle ressemble à celle de la citronnelle (en plus doux.)


## 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<sup>er</sup> trimestre de la grossesse.
- Il est possible d'utiliser la voie orale avec cette huile essentielle, mais ponctuellement et avec parcimonie.

Scan issu de « L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles », de Mr Dominique BAUDOUX  
Douce alternative, Editions Amyris

### Eucalyptus citronné

*Dénomination scientifique latine* Eucalyptus citriodora  
*Famille botanique* Myrtacées  
*Partie de la plante distillée* Feuille  
*Situation géographique* Vietnam, Australie  
*Valeur thérapeutique* ++++  
*Bi chimie aromatique* Aldéhydes terpéniques : citromellal  
Alcools : citronnelol, géraniol



**Description botanique**  
Originaire d'Australie, cet arbre se retrouve dans les bois de colline et montagne, il possède les mêmes caractéristiques que tous les autres eucalyptus : feuilles jeunes arrondies, adultes lancéolées, fleurs blanches avec de nombreuses étamines à l'aisselle des feuilles et un fruit hémisphérique et ligneux.

**Propriétés thérapeutiques**  
Antispasmodique efficace +++  
Anti-inflammatoire puissante ++++  
Antalgique, apaisante cutanée ++  
Fongicide +++  
Hypotensive ++  
Répulsive des moustiques +++

### Indications traditionnelles

- ⌋ Zona, démangeaisons, prurit ○○○
- ⌋ Hypertension, péricardite ○○○
- ⌋ Cystites, vaginites, leucorrhées ○○○
- ⌋ Arthrites, tendinites, sciaticques ○○○
- ⌋ Pied d'athlète, mycoses cutanées ○○○

### Renseignements généraux utiles et indispensables

- ⌋ Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- ⌋ Prix public moyen pour 10 ml : de 7 à 10 euro.

### Maladies répertoriées avec l'emploi de l'HE d'Eucalyptus citronné

Arthrite, Bursite, Cellulite, Colite, Diabète (adjuvant), Eczéma variéux, Elongation musculaire, Erythème noueux, Fièvre tropicale (paludisme, typhus), Mastite, Moustique (répulsif et curatif), Ostéomyélite, Rhumatisme, Zona.

### L'avis du professionnel

L'eucalyptus citronné fournit une huile essentielle majeure dès que le patient souhaite agir localement sur toute pathologie avec un foyer inflammatoire important. Le traitement est remarquablement efficace mais votre passage dans les bureaux laissera une trace olfactive « indélébile » et variablement appréciée !  
Au quotidien, rappelons que la diffusion atmosphérique de cette huile essentielle éloignera des chambres les moustiques indésirables mais calmera l'irritation cutanée d'une piqûre éventuelle. L'application cutanée séduira le sportif souffrant de tennis ou golf-elbow. L'eucalyptus citronné mérite donc sa place dans l'arsenal aromatique familial.

*Eucalyptus citronné*

## *Eucalyptus citriodora*

<b>Nom commun</b>	<i>Eucalyptus citronné</i>
<b>Origine</b>	Vietnam, Australie
<b>Famille botanique</b>	Myrtacées
<b>Partie distillée</b>	Feuilles
<b>Remarques</b>	Cette HE est très efficace pour éloigner les insectes. Pour les personnes qui souffrent d'hypertension, quelques gouttes sur le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale feront un excellent traitement de terrain.
<b>Propriétés</b>	Puissante activité anti-inflammatoire. Hypotenseur et calmant nerveux. Antalgique. Répulsif des moustiques. Antimycosique.
<b>Quand ?</b>	Pour tout traumatisme avec foyer inflammatoire : entorse, tendinite, sciatique. En cas de démangeaisons. En cas d'infections fongiques : pied d'athlète, mycoses sur la peau. Inflammations dans la sphère uro-génitale : cystites, vaginites, prostatite.
<b>Comment ?</b>	Sur les plexus nerveux : diluez à 50 % dans une HV fluide (tournesol, noyaux d'abricot, macadamia) avant d'en appliquer 2 gouttes sur une zone nerveuse spécifique comme le plexus cardiaque, le plexus solaire ou la base de la colonne vertébrale pour bénéficier de son remarquable effet rééquilibrant sur le système nerveux. En massage local : Pour l'utiliser en massage sur une zone plus étendue, il faut la diluer à 20 % dans une huile végétale. En diffusion atmosphérique : en plus d'être répulsive pour les moustiques, cette HE est très utile pour créer une atmosphère rafraîchissante qui détend tout en clarifiant la pensée. En parfum d'ambiance : 2 gouttes sur un petit support décoratif (galet en bois) dans le coin d'une pièce ou dans une armoire.
<b>Qui doit s'abstenir ?</b>	Les femmes enceintes pendant les 3 premiers mois de la grossesse.
<b>Attention !</b>	Cette huile essentielle peut être agressive pour la peau. Il faut donc la diluer à 20 % dans une HV avant toute application cutanée.
<b>Remarques</b>	Un excellent traitement de terrain pour les personnes souffrant d'hypertension.
<b>Signature</b>	La jeunesse fougueuse

**Eczéma variqueux** : RDM p. 44

H.E. Laurier noble 2 gttes p. 158  
H.E. Lentisque pistachier 2 gttes p. 168  
H.E. Thym CT thujanol 1 gtte p. 206  
H.E. Eucalyptus citronné 1 gtte p. 136  
H.V. Calophylle inophylle 3 gttes

*Conseil d'utilisation : 4 à 6 gouttes du mélange en application locale 2 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.*

**Elongation musculaire** : RDM p. 44

H.E. Eucalyptus citronné 3 gttes p. 136  
H.E. Thym CT saturéoïde 2 gttes p. 210  
H.E. Hélichryse italienne 3 gttes p. 154  
H.E. Gaulthérie couchée 2 gttes p. 144

*Conseil d'utilisation : 4 gouttes du mélange en application locale 5 à 6 fois par jour pendant 10 à 15 jours.*

**Bursite** : RDM p. 42

H.E. Gaulthérie couchée 2 gttes p. 144  
H.E. Eucalyptus citronné 4 gttes p. 136  
H.E. Menthe poivrée 2 gttes p. 178

*Conseil d'utilisation : 4 à 6 gouttes du mélange en application locale en massage pénétrant 3 fois par jour.*

**Fièvre tropicale** (paludisme, typhus) : RDM p. 45

H.E. Ajowan 3 gttes p. 98  
H.E. Bois de rose 1 gtte p. 104  
H.E. Eucalyptus CT cryptone 2 gttes p. 134  
H.E. Eucalyptus citronné 2 gttes p. 136

*Conseil d'utilisation : 4 gouttes du mélange sur chaque membre exposé 6 fois par jour pendant toute la durée du voyage et 2 gouttes du mélange 3 fois par jour sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer.*

**Eczéma variqueux** : « placard » qui présente les caractéristiques de l'érythème, à bords émiettés, rempli de points suintants.

**Elongation musculaire** : étirement aphysiologique d'un muscle lors d'un effort rapide ou violent sans atteindre son seuil de rupture.

**Bursite** : inflammation aiguë ou chronique d'une bourse séreuse (membrane articulaire facilitant les mouvements).

**Fièvre tropicale** : sorte de paludisme causé par un parasite, le plasmodium falciparum.

## Les aldéhydes

Les aldéhydes sont très répandus. On parle généralement de deux types. Les uns sont calmants et relativement bien tolérés par voie cutanée comme le benzaldéhyde, le citral, le citronnellal, le cuminal, le géranial, le myrténal et le néral.

Les autres avec le cinnamaldéhyde, contenu dans le *Cinnamomum verum* [écorce] et dans le *Cinnamomum cassia*, n'apaisent pas et sont au contraire très irritants pour la peau.

### *Propriétés physiques*

Les aldéhydes du premier type sont des anti-inflammatoires majeurs. Spasmolytiques, ils détendent tout le système musculaire et neurovégétatif. Les autres ont aussi une action virucide très puissante.

### *Effets psychiques et énergétiques*

Les huiles essentielles contenant des aldéhydes sont

parfaites pour équilibrer un système nerveux fragile. Elles apaisent les peurs, activent le plexus solaire et aident à se sortir de situations dites sans issue.

Elles détendent et amènent le sommeil mais cet effet sédatif advient uniquement si l'huile essentielle est fortement diluée avec une huile végétale (50% minimum). Appliquée pure, l'huile essentielle à aldéhydes peut, en effet, avoir un effet inverse.

### *Tolérance et contre-indications*

Comme indiqué plus haut, la tolérance cutanée est très variable selon le type d'aldéhyde. Le citronnellal est extrêmement bien supporté même pur, le citral peut être irritant pour certaines constitutions tandis que le cinnamaldéhyde fait probablement partie des substances les plus irritantes au niveau cutané.

Exemples issus du : « **Formulaire d'aromathérapie pratique pour le prescripteur et le conseil en officine** » de Mr Dominique BAUDOUX Editions Amyris.

## 2. ALLERGIE, PRURIT ALLERGIQUE, ECZÉMA ATOPIQUE

### VOIE CUTANÉE

H.E. <i>Mentha x piperita</i>	0,5 ml
H.E. <i>Chamaemelum nobile</i>	0,5 ml
H.E. <i>Eucalyptus citriodora</i>	1 ml
H.E. <i>Tanacetum annuum</i>	0,5 ml
H.V. <i>Rosa rubiginosa</i>	10 ml
H.V. <i>Calendula officinalis</i>	QSP 30 ml

S/ 2 à 3 applications locales par jour

**Ne pas perdre de vue que bon nombre d'huiles essentielles sont susceptibles de provoquer une réaction allergique chez tous les patients présentant un terrain propice.**

## 13. TENNIS ELBOW, GOLF ELBOW, TENDINITES

### VOIE CUTANÉE

H.E. <i>Cedrelopsis grevei</i>	2 ml
H.E. <i>Eucalyptus citriodora</i>	4 ml
H.E. <i>Mentha x piperita</i>	1 ml
H.E. <i>Helichrysum italicum</i>	3 ml
H.E. <i>Gaultheria procumbens</i>	1 ml
H.V. <i>Prunus armeniaca</i>	4 ml

S/ quelques gouttes 6 fois par jour sur la zone douloureuse.

## 7. NÉVRITE

### VOIE CUTANÉE

H.E. <i>Gaultheria procumbens</i>	2 ml
H.E. <i>Mentha arvensis</i>	1 ml
H.E. <i>Chamaemelum nobile</i>	1 ml
H.E. <i>Eucalyptus citriodora</i>	7 ml
H.E. <i>Juniperus communis ssp communis</i>	3 ml
H.V. <i>Hypericum perforatum</i>	QSP 30 ml

S/ localement, sur la zone douloureuse, 5 à 6 gouttes du mélange en onctions légères, répéter au besoin.

## Spray répulsif anti insectes (sans dispersant)

Alcool 90 ° : 40 ml + Eau : 20 ml +

15 gouttes HE Lavandin (*Lavandula burnatii*)

15 gouttes HE Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)

15 gouttes HE Géranium (*Pelargonium asperum* ou *Pelargonium graveolens*)

15 gouttes HE Lemongrass (*Cymbopogon flexuosus*)

15 gouttes HE Tea tree (*Melaleuca alternifolia*)

→ Déposer les gouttes HE dans les 40 ml d'alcool Les HE se dissolvent bien dans l'alcool à 90 °

→ Agiter légèrement pour bien disperser les gouttes HE

→ Puis ajouter les 20 ml d'eau

→ Agiter encore pour mélanger le tout

Votre spray est prêt à l'emploi

- Vaporiser les coins de nappe, quand repas à l'extérieur ou pique-nique
- Vaporiser sur une feuille de sopalin et déposer celle-ci dans une pièce (*table du salon par ex*)
- Vaporiser le bas des rideaux, des coussins.
- Vaporiser une feuille de sopalin puis accrochez cette feuille au ventilateur ou sous la climatisation.

### Autre astuce :

Je suis allée faire des formations dans les Cévennes, il y a quelques années, à côté du Vigan. Dans le groupe, il y avait une gentille dame qui habitait dans un village près d'un ruisseau. Elle nous a dit que l'été, il y avait tellement de moustiques qu'elle dormait les volets fermés. Ils n'en pouvaient plus (elle et son mari) de l'étouffante chaleur sans air mais ouvrir la fenêtre la nuit était pire encore à cause des piqûres ....

Après la formation, elle a imprégné un petit bout de tissu de 2 à 3 gouttes HE Eucalyptus citronné. Puis a déposé ce bout de tissu sur le crochet du volet. Cette huile essentielle étant calmante et relaxante, les nuits ont été en plus apaisées mais surtout débarrassées de moustiques.

Elle a déposé 2 à 3 gouttes HE Eucalyptus citronné tous les 3 jours.

Les moustiques ne sont ainsi, pas rentrés dans la chambre.

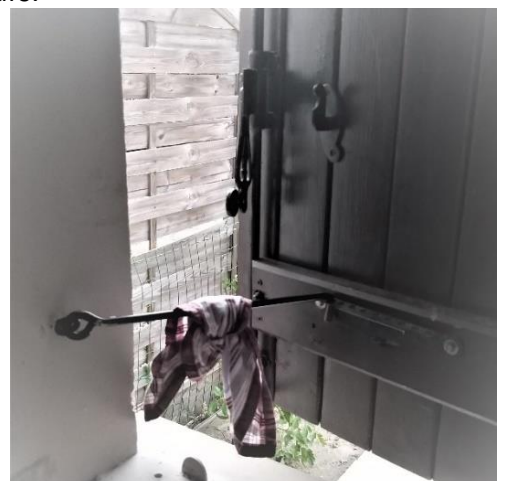
Il aurait été possible de déposer en alternance

2 gouttes HE Lemongrass

Et si la forte fragrance vous dérange, alterner entre :

HE Géranium rosat et HE Lemongrass

Ou même d'utiliser ces 2 OU 3 HE en synergie



HE Eucalyptus citronné est à utiliser en **curatif**, concernant les piqûres de moustiques.

Si vous êtes piqué malgré les HE déposées çà et là en prévention, alors : déposez une goutte HE Eucalyptus citronné sur la piqûre : elle va décongestionner immédiatement. Cette HE possède des propriétés anti inflammatoires et antalgiques très très importantes.

## Synergie à intégrer dans un lait corporel

Cette formule d'utilisation est idéale en cas de voyage à l'étranger :

### Mélange pour repousser les insectes :

HE Eucalyptus citronné : 10 gouttes  
HE Giroflier : 4 gouttes  
HE Cèdre de l'Atlas 5 gouttes  
HE Romarin CT Camphre : 10 gouttes  
HE Palmarosa : 20 gouttes  
HE Géranium rosat 10 gouttes

Dans un lait corporel (ou émulsion fluide QSP 50 ml)

Déposez quelques gouttes de ce mélange dans un peu de lait corporel (ou huile corporelle sèche) dans le creux de la main avant d'appliquer ce mélange effectué de façon extemporané sur le corps.

*Extemporiné = non préparé en avance ; qui se fait à l'instant même*

L'idéal étant d'appliquer 2h **avant** le coucher du soleil, et 2h **après** le coucher du soleil

On peut aussi mettre le mélange dans de l'alcool à 40° ou 60° et pulvériser sur les moustiquaires.

**Attention** : cette synergie ne doit pas être utilisée chez une femme enceinte ou susceptible de l'être. Car HE Giroflier ET HE Palmarosa sont utéro-toniques.

## Astuce « Colette »

Mon amie Colette, que vous ne voyez pas mais que vous devinez, dans les vidéos, puisqu'elle y est presque toujours présente, a eu l'idée d'agir ainsi :

Dans l'eau de la serpillère, elle mélange 10 à 15 gouttes d'Eucalyptus citronné avec le produit nettoyant.

Quand il fait très très chaud, l'été, sur sa terrasse, elle passe la serpillère trempée dans ce seau. Elle la passe sur toute la terrasse, vers 18h.

L'été, quand il fait très chaud, 5 minutes après tout est sec. Elle repasse la serpillère, toujours trempée dans ce seau, vers 21h30. Tout est sec 5 minutes après.

En agissant ainsi, elle n'a pas eu de moustiques pendant tout l'été, sur sa terrasse !

## **Energétiquement :**

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

Cette huile essentielle régularise les effets « thymus », quand la personne est trop influencée par la peine des autres.

## **Par le Dr Dupont :**

L'huile essentielle d'eucalyptus citronné régularise les fonctions du thymus et limite les conséquences excessives des tempéraments empathiques. Dans certaines situations, il peut arriver que l'on ressente les douleurs, la tristesse ou les pensées négatives d'une personne. Celles-ci peuvent nous affecter et produire en nous des conditions négatives du même ordre.

Si notre moi psychique est trop influencé par de telles sensations, cela peut engendrer des troubles.

Cette huile essentielle est efficace dans ce cas précis.

---

**Abréviations :** HE = Huile essentielle HV = Huile végétale  
AB = Antibactérien AV= Antiviral AF = Antifongique AP = Antiparasitaire  
CI =Contre-indication