



Essence Orange douce

Citrus sinensis
Famille des rutacées

Lieux d'implantation : Italie, Espagne, Paraguay

Organe producteur : zeste

Composants : Monoterpènes (dont limonène 50 %) environ 80 %, monoterpénols (<6%); Aldéhydes ; Furocoumarines

Portrait botanique : Originaire d'Asie, c'est le plus résistant au froid des citrus - 3 à 5 m cultivé sinon 12 à 15 m de haut - fleurs blanches - fruit orange.

Odeur : Douce, fruitée, acidulée.

Propriétés thérapeutiques : Antiseptique ; calmante ; sédative.

Propriétés énergétiques : Développe la joie et la gaieté. Aide à relativiser lors d'événements déstabilisants (mauvaise nouvelle, situation imposant décision...)

Indications : Anxiété, nervosité, agitation des enfants. Asepsie des locaux. Petits troubles digestifs (dyspepsies nerveuses).

Précautions d'emploi et voies de pénétration à privilégier : Eviter l'application cutanée (photosensibilisante) Favoriser la diffusion atmosphérique seule ou en association. Voie orale 1 goutte dans miel en cas de digestion difficile liée à la nervosité.

Exemples de complexes d'aromathérapie comportant de l'Orange douce

Bain du soir pour enfants agités		Crêpes parfumées à l'orange
Orange douce	2 gouttes	Rajouter à votre pâte à crêpes habituelle (pour 4 à 6 personnes) 3 gouttes d'orange douce et une goutte de cardamome. (Pour un mélange harmonieux, les gouttes d'HE doivent être insérées d'abord à l'huile végétale et ensuite dans la pâte à crêpes)
Lavande fine	1 gouttes	
Thym à linalol	1 goutte	
Dispersant	1 cuill à café	
Complexe diffusion « Lieux publics, salles d'attente... »		
Orange douce 1/3 ; Citron 1/3 ; Sapin de Sibérie 1/3. Mélange très antiseptique et plutôt calmant. Favorise la patience et la bonne humeur dans l'attente.		

Précautions communes à toutes les huiles essentielles : Ne pas utiliser sur les enfants de moins de 3 ans, ni sur les femmes enceintes ou allaitantes. Consulter un médecin avant toute médication, ne pas laisser les flacons à la portée des enfants, ne pas dépasser les doses conseillées, ne pas injecter, ne pas avaler sans prescription. En cas de réaction cutanée, rincer immédiatement avec une huile végétale (pas d'eau !), faire un test au creux du bras avant d'utiliser toute nouvelle HE.

Documentation réalisée par Mireille Fleury. Les allégations contenues dans cette fiche sont données à titre indicatif et ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité du Laboratoire Algovital. Ces informations sont tirées d'ouvrages de référence dont la liste est consultable sur le site Alvovital.fr