

Petit grain bigarade

[Accueil](#) > [Santé au naturel](#) > [Produits de santé naturels](#)



- Indications
- Interactions
- Posologie
- Précautions
- Historique
- Usage traditionnel
- Recherches

Nom commun : Petit grain bigarade

Nom botanique : *Citrus aurantium*; *citrus bigaradia Duch*, *citrus vulgaris Risso*.

Nom anglais : Petitgrain

Partie utilisée : Feuilles et petits rameaux

Habitat et origine : Le bigaradier est un arbre de 5 mètres de haut environ, dont on utilise les fruits, fleurs ou feuilles pour fabriquer des huiles essentielles. Il est principalement produit en France et au Paraguay.

Son fruit, la bigarade ou **orange amère**, est utilisé en cuisine dans la fabrication d'apéritifs et de certains parfums. L'essence d'orange amère, obtenue à partir du zeste du fruit, est connue pour ses vertus calmantes et digestives.

Les fleurs du bigaradier sont blanches et fleurissent au début du printemps. Elles sont utilisées en parfumerie et pour aromatiser les aliments. L'huile essentielle, appelée huile de néroli, est obtenue par distillation des fleurs.

Les feuilles et les rameaux du bigaradier, très épineux, servent quant à elles à la fabrication de l'essence de petit grain bigarade. Le nom de petit grain bigarade vient du fait que l'huile est obtenue par distillation de jeunes rameaux garnis de fruits immatures prenant la forme de petits grains.

Indications

[haut](#)

- ★ Réduire la nervosité, l'anxiété et l'agitation.
- ★ Traiter l'insomnie.
- 🌿🌿 Atténue les dystonies neurovégétatives (palpitations, douleurs spasmodiques et thoraciques). Diminue la tachycardie et l'hypertension. Soulage les maux d'estomac et douleurs abdominales. Atténue les spasmes musculaires d'origine nerveuse. Combat les infections bactériennes légères. Stimule la régénération cutanée.

Légende des symboles

Symbole associé	Degré de certitude
★★★	Efficacité certaine
★★	Efficacité probable
★	Efficacité possible
☆	Efficacité incertaine
⚡	Probablement inefficace
🌿🌿	Usage reconnu
🌿	Usage traditionnel
+	Approches à considérer
✗	Approches non recommandées

[Agrandir](#)

Posologie

[haut](#)

L'huile essentielle de petit grain bigaradier est appliquée :

- Par **voie topique** (quelques gouttes) pour soulager les dystonies neurovégétatives (massage de la colonne vertébrale, du plexus solaire et de la plante des pieds), ainsi que pour régénérer la peau (en cas par exemple d'**acné**, d'**eczéma** ou d'escarres).
- Dans le **bain** (5 à 10 gouttes) ou dans un **diffuseur** (40 gouttes) pour réduire les états d'**anxiété** et de nervosité.

Historique du petit grain bigarade

haut 

Le bigaradier est un arbre originaire de l'Inde qui fut implanté par la suite au Moyen-Orient puis sur les côtes méditerranéennes (sud de la France, Espagne) vers le XIIIe siècle.

Usage traditionnel

haut 

Les chinois utilisent depuis des siècles des extraits provenant de la bigarade immature pour apaiser les maux d'estomac et les douleurs abdominales.

Recherches sur le petit grain bigarade

haut 

★ **Nervosité, anxiété.** Une étude a évalué les effets anxiolytiques d'une huile essentielle à base d'orange amère (2,5 à 10 gouttes) chez 40 individus sains soumis à test anxiogène. Il apparaît que l'état d'**anxiété** est diminué chez ceux ayant inhalé cette huile, comparé au groupe contrôle ayant inhalé un extrait non aromatisé¹.

Ces effets anxiolytiques ont aussi été observés dans deux études précliniques au cours desquelles des souris ont reçu par voie orale une huile essentielle de petit grain bigarade avant d'être soumises à un test d'anxiété^{2,3}.

★ **Insomnie.** Dans cette même étude, les chercheurs ont montré que l'huile essentielle de petit grain bigarade augmente le temps de **sommeil** de souris ayant reçu un traitement aux barbituriques.

Enfin, une revue a répertorié une vingtaine d'études (360 sujets dont la moitié obèse) ayant évalué la dangerosité et l'efficacité de la p-synéphrine, un alcaloïde présent dans l'extrait du fruit (mais absent Citrus aurantium). Ces résultats indiquent que la p-synéphrine augmente le métabolisme au repos et facilite légèrement la perte de poids, sans produire d'effets secondaires significatifs⁴.

Alors que p-synéphrine est présente dans le fruit du bigaradier, l'huile essentielle contient quant à elle une grande quantité de composés aromatiques tels que les esters et terpènes. Ces composés aromatiques sont par exemple le myrcène, le linalol, l'acétate de linalyle, l'acétate de géranyle et l'acétate de néryle⁵.

Effets indésirables/Interactions

haut 

Aucun effet indésirable et aucune interaction médicamenteuse n'ont été rapportés avec le petit grain bigarade.

Précautions

haut 

Il n'existe aucune précaution d'emploi rapportée dans la littérature.

Réviseur : Stéphane Bastianetto, Ph. D., fondateur site web www.neuromedia.ca (septembre 2012)

Recherche et rédaction : PasseportSanté.net

Fiche créée : Septembre 2012

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Notes

1. Goes TC, Antunes FD, Alves PB, Teixeira-Silva F. Effect of sweet orange aroma on experimental anxiety in humans. *J Altern Complement Med.* 2012 Aug;18(8):798-804.
2. Pultrini Ade M, Galindo LA, Costa M (2005). Effects of the essential oil from Citrus aurantium L. in experimental anxiety models in mice. *Life Sci.* 2006 78(15):1720-5.
3. Carvalho-Freitas MI, Costa M (2002). Anxiolytic and sedative effects of extracts and essential oil from Citrus aurantium L. *Biol Pharm Bull.* 2002 25:1629-33.
4. Stohs SJ, Preuss HG, Shara M.A Review of the Human Clinical Studies Involving Citrus aurantium (Bitter Orange) Extract and its Primary Protoalkaloid p-Synephrine. *Int J Med Sci.* 2012;9(7):527-38. Epub 2012 Aug 29.
5. Ellouze I, Abderrabba M, Sabaou N, Mathieu F, Lebrihi A, Bouajila J. Season's Variation Impact on Citrus aurantium Leaves Essential Oil: Chemical Composition and Biological Activities. *J Food Sci.* 2012 Aug 16. doi: 10.1111/j.1750-3841.2012.02846.x. [Epub ahead of print]