

LITSÉE CITRONNÉE

Litsea cubeba - *Litsea citrata* fr



Connue sous le nom de Verveine exotique (ou Verveine tropicale, Verveine Yunnan ou d'Asie) la Litsée citronnée, encore appelée "Poivre de montagne" (山胡椒) en mandarin (langue du nord et sud-ouest de Chine continentale) and *maqaw* (馬告) par les aborigènes Atayal de Taiwan, est un arbuste tropical (5-12 m de haut) toujours vert, de la famille des Lauracées (*Lauraceae*).

Originaires d'Asie du Sud-est (Chine, Indonésie, Taiwan...), les Litsées, comptant pas moins de 200 espèces, se répartissent également en Amérique, Océanie, Inde, Sri Lanka ... La Chine en compte 70.

Litsea cubeba est cultivé principalement en Asie du Sud-est : si les Chinois en consomment peu, ils n'en sont pas moins les premiers producteurs (entre 500 et 1,500 tonnes d'HE par an).

Feuilles et fleurs dégagent une délicate odeur citronnée, évocatrice de fraîcheur et de temps dégagé.

Les petits fruits (qui ressemblent à de petites baies charnues) n'ont en commun avec le poivre que la forme, d'où le qualificatif de *cubeba*.

Épice appréciée des aborigènes taiwanais, des parties de la plante sont aussi utilisées en médecine.

Le bois est parfois utilisé pour la fabrication de meubles et petites embarcations.

L'HUILE ESSENTIELLE

L'huile essentielle de *Litsea cubeba* est extraite des fruits (parfois des feuilles, mais elles donnent une HE de qualité moindre). Son odeur citronnée et exotique crée une ambiance de joie, de détente et d'optimisme lorsqu'elle est diffusée.

Organe distillé : fruits frais (feuilles) – Rendement (fruit) : 3-5%

Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau

Origine : Asie, Chine – **Culture** : conventionnelle

Conservation : au sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière

Propriétés Organoleptiques

Aspect : liquide mobile limpide – **Couleur** : jaune pâle à jaune orangé

Odeur : fraîche, citronnée, fruitée, fleurie, raffinée et agréable.

Densité : environ (moyenne) 0.883

Point éclair (température à laquelle le produit devient inflammable) : 69°C)

Remarque : sur l'étiquette, il y a un numéro de lot suivi d'une lettre indiquant la série de conditionnement.

Composants principaux

Aldéhydes terpéniques : géraniol et néral (citral, 70-85%), citronnellal, iso-géraniol, iso-néral

Monoterpènes : limonène, alpha-pinène, bêta-pinène, sabinène, camphène, myrcène

Monoterpénols : linalol, géraniol, nérol, alpha-terpinéol, terpinène-4-ol

Sesquiterpènes : bêta-caryophyllène – **Oxydes** : 1,8-cinéole

Certains composés naturels contenus dans cette huile essentielle peuvent présenter un risque d'allergie chez certaines personnes sensibles lorsque l'huile essentielle est incorporée dans une composition cosmétique (selon le 7ème Amendement de la Directive Européenne relative aux produits cosmétiques (2003/15/CE)) : citral (géraniol et néral), limonène et, dans une moindre mesure, linalol, géraniol.

En règle générale, faites toujours un test d'application de votre préparation, dans le pli du coude, au moins 48h avant de l'utiliser.

Propriétés essentielles

- **Sédative+++**, calmante, antidépressive
- **Anti-inflammatoire++** (diminue ou supprime l'inflammation)
- **Tonique digestive, eupeptique** : améliore les fonctions digestives, facilite la digestion
- Procure le sommeil
- Antifongique
- Antiparasitaire
- Anti-infectieuse
- Antibactérienne

Indications

- **Dépression nerveuse+++**, angoisse, insomnie, agitation
- **Insomnies++**
- **Névrite** (inflammation d'un nerf) **virale+**, tendinites, arthrites, rhumatismes articulaires
- Ulcère gastro-duodéal (de l'estomac et du duodénum, partie de l'intestin à la sortie de l'estomac), entérocolite inflammatoire
- Inappétence (manque d'appétit), insuffisance digestive
- Acné, peau très grasse, mycoses
- Parasitoses

UTILISATION

... selon la bibliographie listée plus bas.

Les modes d'utilisation privilégiés sont par voie cutanée, respiratoire, interne.

Usage externe

- **En friction** sur le plexus solaire ou sur la face interne des poignets, 2 gouttes dans une noix d'huile végétale de noisette, 2 fois par jour, pour les troubles nerveux.

- **En dilution** jusqu'à 10% maximum dans une huile végétale de support pour une application locale sur les zones douloureuses enflammées.

- **En diffusion**, en synergie par exemple avec les huiles de Mandarine et Lavandin Super, pour créer une atmosphère joyeuse et anti-stress.

Synergie pour la diffusion : Mandarine, de Lavandin super.

Synergies : Agrumes, Laurier, Lavande, Ylang-ylang

En parfumerie

Avec une note de tête-cœur intense fruitée-suave rappelant le citron, avec une légère tonalité florale sous-jacente, l'HE de *Litsea cubeba* (Verveine exotique) offre de nombreuses possibilités d'applications dans des compositions hespéridés et eaux de Cologne.

- Une importante source de production de l'**isolat de citral** (molécule isolée de citral)
- Elle est largement utilisée pour aromatiser les **pains de savon**.
- On l'utilise aussi dans les **parfums aux notes de violette**.

Chimie

Une matière première utilisée par l'industrie chimique dans la **synthèse de la vitamine A**.

Précautions d'utilisation

- Ne pas employer pure sur la peau (risque d'irritation)
- Éviter le contact avec les zones sensibles telles que les yeux et les muqueuses.
- Déconseillée aux personnes allergiques (présence de substances allergènes cutanés)
- Éviter de formuler cette huile essentielle dans une base émulsion (l'oxydation de certains constituants entraîne des risques de sensibilisation en application cutanée)
- À éviter chez les très jeunes enfants et à tenir hors de leur portée.
- En cas de doute ou pour toute information complémentaire, consulter un médecin.

*** Indications bibliographiques**

- *Huiles essentielles - 2000 ans de découvertes aromathérapeutiques pour une médecine d'avenir* - Dominique Baudoux
- *Aromathérapie* - Dr Jean Valnet Éditions Maloine
- *L'Aromathérapie exactement* - P. Franchomme et Dr D. Pénéol
- *La Bible de l'aromathérapie* - Nerys Purchon
- *ABC des huiles essentielles* - Dr Telphon
- *L'aromathérapie* - Nelly Grosjean
- *Les huiles essentielles pour votre santé* - G. Roulier
- *Les cahiers pratiques de l'aromathérapie française – Pédiatrie* - Dominique Baudoux
- Lettres d'informations Aroma-News de l'association NARD
- *L'aromathérapie - Se soigner par les huiles essentielles* - Dominique Baudoux
- *La cuisine aux huiles essentielles - Des recettes saines et créatives* - Aymeric Pataud

Laboratoires HYTECK - Aroma-Zone - 42, avenue Julien - 63000 Clermont Ferrand – France
<http://www.aroma-zone.com> - contacts@aroma-zone.com