



Leçon : L'orange douce

SYNTHÈSE



Présentation	2
Carte d'identité	2
Principales familles chimiques	2
Principales propriétés	2
Précautions d'emploi et contre-indications	2
Huile essentielle ou essence d'agrumes ?	2
Usages les plus courants	3
Anxiolytique	3
Sevrage tabagique & autres addictions	6
Exemples de synergies d'après Aromathérapsy	7

Présentation

Carte d'identité

- **Noms latins** : *Citrus sinensis*
- **Autres noms** : -
- **Famille** : *Rutaceae*
- **Organe producteur** : Zeste du fruit

Principales familles chimiques

- Monoterpènes
- Coumarines

Principales propriétés

- Calmante
- Sédatrice
- Bonne régulatrice du système nerveux
- Carminative
- Antiseptique aérien
- Antispasmodique

Précautions d'emploi et contre-indications

Huile photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil après application.

Huile essentielle ou essence d'agrumes ?

Ce n'est pas une huile essentielle à proprement parler, mais une essence d'agrumes puisque obtenue par expression du zeste à froid et non par distillation à la vapeur d'eau. Mais par abus de langage, on parle souvent d'huile essentielle.

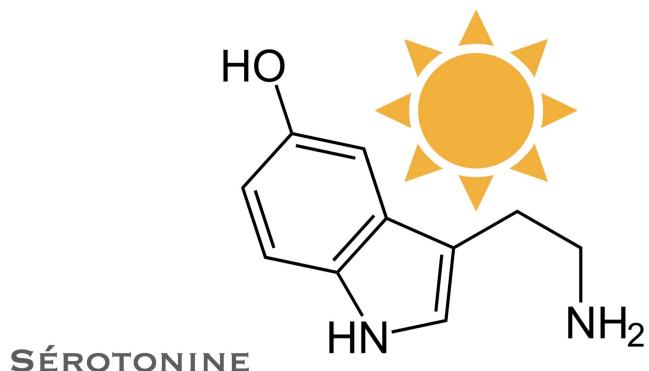
Usages les plus courants

L'essence d'orange douce est certainement l'essence la plus vendue car elle est utilisée dans beaucoup d'industries comme la parfumerie, l'alimentaire, la pharmaceutique et bien d'autres.

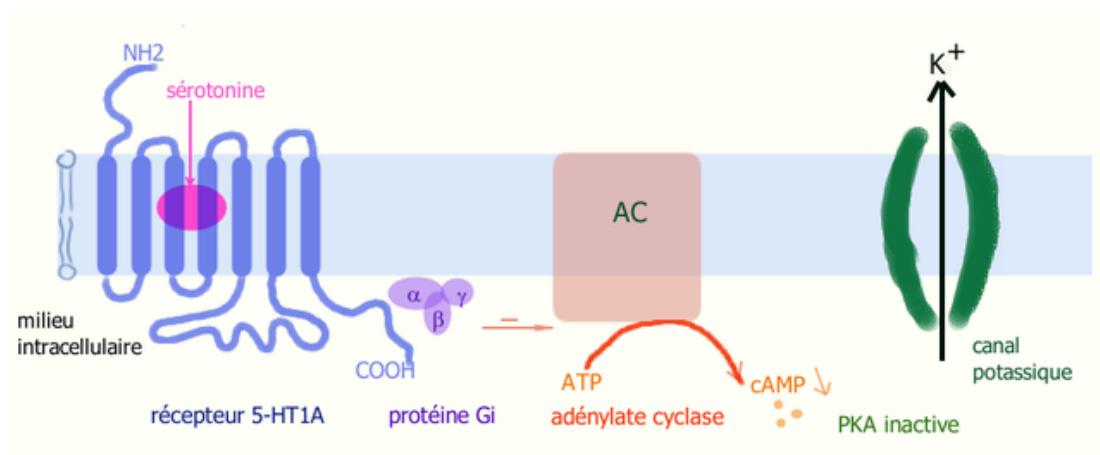
Elle a l'avantage d'avoir un prix raisonnable et de se trouver facilement. Attention à sa conservation, car comme toutes les essences, elle peut assez vite tourner si elle est mal conservée.

Anxiolytique

Si on ne met pas d'essence d'orange douce car on est exposé au soleil, c'est un mal pour un bien puisque cette exposition au soleil aura des effets positifs notamment sur la production de sérotonine. L'exposition à la lumière est nécessaire à notre bien-être et notre moral. Et **c'est d'ailleurs sur la sérotonine que va agir l'essence d'orange douce.**



Les mécanismes ne sont pas encore parfaitement connus, mais de plus en plus d'études suggèrent que l'effet anxiolytique de l'essence d'orange douce proviendrait de l'**action du dextro-limonène sur les récepteurs 5HT1A**.



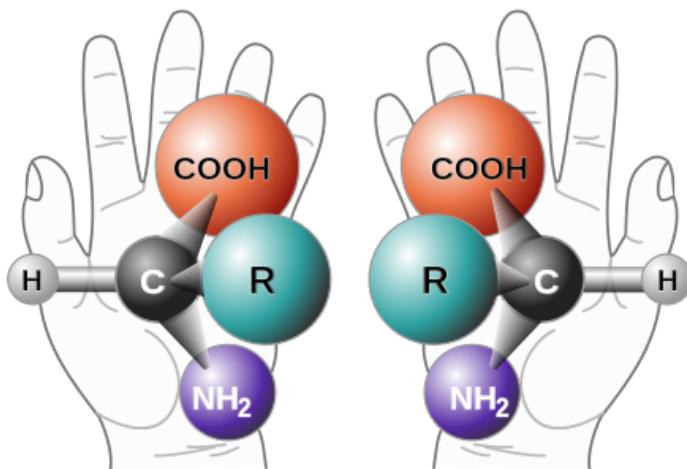
Ce schéma est donné pour illustration ; il sera explicité dans la leçon sur les neurotransmetteurs.

Ce qui est intéressant, c'est qu'on a pu vérifier que l'essence d'orange douce a des effets qui ne se superposent pas à ceux des benzodiazépines, qui sont les anxiolytiques de référence.

Comment on l'a su ? Tout simplement on sait comment bloquer les effets des benzodiazépines par une autre molécule. Et même quand on les bloque, l'orange douce continue à faire effet. Ce qui oriente vers les circuits de la sérotonine.

Zoom sur le dextro-limonène

Le dextro-limonène est le composant majoritaire de l'essence d'orange douce puisqu'il peut atteindre voire dépasser les 80%. On a l'habitude d'entendre parler du limonène qui est un monoterpène contenu dans beaucoup d'huiles essentielles. On le trouve dans les citrus mais pas seulement, puisqu'on en trouve également dans les huiles essentielles de conifères. Le limonène fait partie de ces molécules qu'on qualifie de **molécules chirales**, c'est-à-dire qu'elles ont **plusieurs configurations spatiales**. Pour comprendre cette histoire de configuration spatiale, il suffit de regarder nos mains.



Nos mains sont chirales, c'est-à-dire que sous certains aspects nos mains sont parfaitement identiques : même forme, même nombre de doigts, même fonction, même structure. Et pourtant, malgré leur grande similitude, il ne vous aura pas échappé qu'on a une forme gauche et une forme droite. De la même façon, le limonène peut avoir une forme gauche qu'on appelle **lévo-limonène**, qu'on note moins limonène, et une forme droite qu'on appelle **dextro-limonène**, qu'on note plus limonène.

La question est de savoir si ces deux formes sont équivalentes. Car si elles le sont, il ne sert à rien de faire cette distinction. La réponse est non. Le dextro-limonène se trouve surtout dans les citrus et a plutôt une odeur de citron. Alors que le levo-limonène se trouve plutôt dans les conifères avec une odeur plus en rapport avec les conifères.

Au niveau des propriétés, les deux formes ont des propriétés différentes. Si les deux formes ont des **propriétés anti-inflammatoires**, les mécanismes d'action sur l'inflammation ne sont pas tout à fait les mêmes. Ce qui veut dire qu'on ne fait pas un doublon quand on combine un citrus et un conifère pour lutter contre l'inflammation. D'autre part, le **lévo-limonène des conifères est plutôt intéressant sur les infections ORL et broncho-pulmonaires**, alors que le **dextro-limonène aura surtout des actions sur le système nerveux**, notamment par ses propriétés anti neuro-dégénératives et son action sur les récepteurs de la sérotonine.

Beaucoup de molécules ont une forme lévo et une forme dextro. On trouve une forme lévo célèbre dans le médicament nommé **lévothyrox**, qu'on prescrit en cas d'insuffisance thyroïdienne. Car l'hormone thyroxine a également les deux formes, mais la forme dextrothyroxine n'a strictement aucun effet sur la fonction thyroïdienne. Cela donne une idée de pourquoi il est important de savoir à quelle forme on a affaire quand on parle de molécules chimiques, qu'elles soient naturelles ou pas.

L'utiliser en diffusion & olfaction

Il existe pas mal d'études scientifiques sur l'effet anxiolytique de l'essence d'orange douce. Dont une très intéressante où l'essence d'orange douce a été diffusée dans la salle d'attente d'un cabinet dentaire. Les résultats ont clairement montré que le niveau de stress et d'anxiété étaient largement plus bas chez les patients qui ont bénéficié de la diffusion par rapport à ceux qui ont attendu sans diffusion.

Le lien vers cette étude est disponible dans les ressources de la leçon.

On trouve d'autres études pertinentes qui montrent que l'essence d'oranges douce réduit de manière significative l'anxiété des personnes en situation de stress.

La **diffusion** est donc une bonne façon d'utiliser l'essence d'orange douce et en plus ça évite les problèmes de phototoxicité. Et quand on parle de diffusion, on doit immédiatement penser aussi à l'**olfaction** ! Car on sait à quel point l'olfaction est la voie royale quand on veut agir sur l'équilibre psycho-émotionnel. C'est une huile qui trouvera facilement sa place dans des synergies avec d'autres citrus comme la bergamote ou la mandarine verte. On peut bien évidemment la mélanger avec des huiles essentielles qui ne sont pas des citrus, comme l'encens, la camomille romaine et bien d'autres.

En diffusion, elle offre l'avantage de combiner ses propriétés **assainissantes atmosphériques** avec ses propriétés **calmantes et apaisantes**. Ce qui en fait une essence idéale pour les salles d'attente, les ehpads, les hôpitaux, etc. Dans ce contexte, on peut l'associer à une huile essentielle de conifère pour renforcer le côté assainissant et la sensation d'air frais.

Si on ne peut pas la diffuser car on n'est pas chez nous ou qu'on ne dispose pas d'un diffuseur, on pourra l'utiliser en **olfaction** ou en **application cutanée** si on respecte les précautions d'emploi. La respirer nous aidera à retrouver le calme, réduire voire faire disparaître la nervosité, l'agitation, les angoisses. On pourra l'envisager comme **soutien pendant une période de deuil**, notamment pendant la phase de colère. Et bien entendu, tout ce qui aide à ramener le calme permet également de **faciliter l'endormissement et d'améliorer la qualité du sommeil**.

On peut également la respirer avant de se lancer dans une séance de cohérence cardiaque, si on le fait pour faire retomber la pression.

Sevrage tabagique & autres addictions

Elle trouvera également sa place dans une synergie destinée à accompagner un sevrage tabagique ou d'autres types d'addiction. Le principe est toujours le même : l'idée est de **retarder voire couper l'envie par l'olfaction** pour engranger des petites victoires. Elle aide à faire en sorte que résister à une envie ne soit pas vécu comme une frustration mais une **victoire**, ce qui opère un **renforcement positif grâce à la dopamine**.

Exemples de synergies d'après Aromathérapsy

Pour vous donner une idée des associations que l'on peut faire, l'essence d'orange douce est intégrée dans onze synergies différentes dans le livre **Aromathérapsy**, de **Françoise Couic-Marinier et Laurent Briquet**.



Les synergies intégrant l'orange douce dans le livre Aromathérapsy de Françoise Couic-Marinier et Laurent Briquet

Onze synergies différentes, chacune destinée à un trouble particulier. Ces synergies ne sont que des exemples, car on pourrait en faire beaucoup d'autres.