

禪

Published on *Aroma-Zone* (<https://www.aroma-zone.com/cms>)

Accueil > Guide des huiles essentielles > Fiches guide d'utilisation des huiles essentielles > Nos produits > Huiles essentielles > aw\_print\_pdf.pages.inc

# Huile essentielle Citron sans furocoumarines BIO Aroma-Zone

## Guide d'utilisation

[1]

## Huile essentielle de Citron sans furocoumarines

{{block type="mdbContext/product" template="drupal/block/product/microdata-offers.phtml" sku\_attributes="HE0208"}}

**Non photosensibilisante**, l'huile essentielle sans furocoumarines est idéale comme **actif cosmétique**. **Purifiante**, l'huile essentielle de Citron sans furocoumarines fait merveille dans le **soin des peaux** et **cuirs chevelus gras**. **Fortifiante**, l'huile essentielle de Citron sans furocoumarines est aussi réputée dans les **soins des ongles cassants**. Délicieusement parfumée, l'huile essentielle de Citron sans furocoumarines exhale une **senteur divine** et **fruitée** appréciée en **parfumerie**.



HYGIÈNE  
& BAIN

-



MASSAGES

++



SOINS PEAU  
& CHEVEUX

++



DIFFUSION

++



USAGE  
ALIMENTAIRE

+++

- : Mode d'utilisation déconseillé
- + : Mode d'utilisation possible mais peu recommandé
- ++ : Mode d'utilisation approprié
- +++ : Mode d'utilisation particulièrement adapté

AROMA  ZONE



*Huile essentielle de Citron  
sans furocoumarines*

Huile essentielle Citron sans furocoumarines BIO Aroma-Zone

## Propriétés et utilisations

Santé

Pour une utilisation en aromathérapie, il est conseillé de **privilégier l'huile essentielle de Citron non rectifiée**. Cependant, l'**huile essentielle de Citron sans furocoumarines**

a par analogie des **propriétés similaires**. Elle est particulièrement appréciée en diffusion pour **purifier l'air** et traditionnellement conseillée en **prévention des épidémies de virus hivernaux**. Son **odeur fruitée tonique** est idéale pour **soulager les nausées** et le **mal des transports**.

## Propriétés

- Aide à **renforcer l'immunité naturelle** et à réguler les métabolismes
- **Régulatrice hépatique**, antivomitique
- **Purifiante et assainissante générale**
- Riche en **actifs antiviraux** et **antibactériens**
- Tonique digestive, apéritive, carminative, dépurative générale Fluidifiante sanguine, action "vitamin P-like" (action sur la micro-circulation, diminution de la perméabilité des capillaires et augmentation de leur résistance)

## Indications

L'huile essentielle de Citron sans furocoumarines est traditionnellement utilisée pour améliorer les situations suivantes :

- Périodes de maladies infectieuses et contagieuses (infections hivernales, infections ORL...), prévention des épidémies, moment de faiblesse immunitaire
- Fatigues digestives, hépatiques et pancréatiques, nausées
- Vieillesse prématuré : fragilité capillaire Jambes lourdes, troubles circulatoires
- Assainissement de l'air

## Synergies

- **Favoriser l'immunité** : huiles essentielles de Ravintsara, Encens
- **Favoriser le confort hépatique** : huiles essentielles de Romarin à verbénone, Menthe poivrée, Carotte
- **Jambes légères, confort circulatoire** : huiles essentielles de Cyprès toujours vert, lentisque pistachier, Hélichryse italienne, huile végétale de Calophylle inophyle

## En pratique



MASSAGES

**Tonique et fortifiant** : en friction sur le plexus solaire, diluée dans une huile végétale, éventuellement en synergie avec

d'autres huiles essentielles.



DIFFUSION

**Assainissement de l'air** : en diffusion atmosphérique, seule ou en synergie avec d'autres huiles essentielles (Pin sylvestre,

Sapin pectiné, Pamplemousse, Encens...)

Bien-être

Pour des **effets énergétiques**, l'**huile essentielle de Citron non rectifiée** est généralement **privilegiée**. Néanmoins, l'huile essentielle de Citron sans furocoumarines présente également une **odeur fruitée tonique** qui sera appréciée en diffusion et idéale pour **redonner enthousiasme** et **bonne humeur** en cas de **fatigue** ou de **baisse de forme**.

## Propriétés

- **Tonique du système nerveux**
- **Dynamisant**, stimulant

## Indications

- Asthénie, fatigue générale, état de lassitude, manque d'entrain
- Baisse de concentration, manque de vigilance

## Synergies

- **Fatigue, lassitude, manque d'entrain** : huiles essentielles de Basilic sacré, Verveine odorante, Bergamote
- **Concentration** : huiles essentielles de Menthe poivrée, Romarin à cinéole

## En pratique



MASSAGES

**Motivation, stimulant** : En mélange dans votre préparation huileuse. Appliquez votre mélange en massages le long de la colonne vertébrale, sur le plexus solaire et sur les faces internes des poignets, en inspirant profondément.



DIFFUSION

**Dynamisant, concentration** : En diffusion atmosphérique, en synergie avec d'autres huiles essentielles (Basilic sacré,

Orange douce, Encens, Pamplemousse, Verveine odorante...). Privilégiez les moments où vous vous sentez disponible et prêt(e) à accepter les bienfaits de l'huile essentielle (séance de méditation, de relaxation ou simple moment de détente).



HYGIÈNE  
& BAIN

**Bain stimulant** : En mélange dans votre préparation dispersible pour le bain. Versez votre mélange dans l'eau chaude du

bain. Respirez et détendez-vous.

Beauté

**Non photosensibilisante**, l'huile essentielle de Citron sans furocoumarines est **parfaite** pour une utilisation en **cosmétique**. Elle est particulièrement réputée comme actif pour le **soin des ongles mous** ou **cassants**, et elle est également **l'alliée des peaux grasses et cheveux gras**.

## Propriétés

- **Tonique cutané**, aide à lutter contre les effets de l'âge
- **Assainissante**
- **Purifiante** et **régulatrice**, elle agit sur les peaux à problèmes et les cuirs chevelus gras
- Riche en **actifs antifongiques**, intéressante pour éliminer les pellicules

## Indications

- Peaux mixtes à grasses, séborrhée du visage
- Peaux à imperfections et à tendance acnéique
- Peaux matures, ridées, vieillissement prématuré
- Peaux sujettes à rougeurs
- Ongles cassants
- Cheveux ternes
- Cheveux gras, avec des pellicules

## Synergies

- **Soin des peaux grasses** : huiles essentielles de Romarin à verbénone, Sauge sclarée, Petitgrain Clémentinier, Petitgrain bigarade
- **Action purifiante** : huiles essentielles de Tea tree, Manuka, Géranium Bourbon, Fragonia
- **Soin des cuirs chevelus gras** : huiles essentielles de Sauge sclarée, Cèdre de l'Atlas, Pamplemousse
- **Soins toniques, minceur** : huiles essentielles de Cèdre de Virginie, Christe marine, Genévrier

## En pratique



SOINS PEAU  
& CHEVEUX

**Fortifiant ongles** : En mélange jusqu'à 2% dans votre préparation cosmétique. Appliquez localement votre mélange en massage sur l'ensemble des ongles.



SOINS PEAU  
& CHEVEUX

**Soin tonifiant et purifiant pour la peau** : En mélange jusqu'à 2% dans votre préparation cosmétique pour la peau de type crème, gel, lait.





SOINS PEAU  
& CHEVEUX

**Cheveux gras, manque d'éclat** : En mélange jusqu'à 2% dans votre préparation cosmétique pour les cheveux (shampooings,...).

## Recettes minute

### Sérum anti-âge pour peau grasse



30 ml d'Huile  
Végétale de Jojoba



5 gouttes d'Huile Essentielle de  
Citron sans furocoumarines BIO



5 gouttes d'Huile  
Essentielle de Géranium  
Bourbon BIO



5 gouttes d'Huile  
Essentielle de Saugé  
sclarée BIO

## Cuisine

Pour une utilisation culinaire, il est conseillé de **préférer l'huile essentielle de Citron non rectifiée**. Néanmoins, l'huile essentielle de Citron sans furocoumarines, de saveur similaire, saura également vous étonner.

L'huile essentielle de Citron est très appréciée en cuisine pour apporter une **saveur de zestes de citron**, aussi bien dans les **plats salés** que **sucrés**. Elle est particulièrement connue pour :

- Préparer une **huile** ou un **sirop aromatisé** aux agrumes
- Parfumer vos **pains d'épices, crêpes, gâteaux, cakes, financiers...**
- Apporter une touche originale aux **compotes** et **confitures**

- S'associer avec les **crustacés, fruits de mer** mais également avec les **plats chauds à base de courgettes** et les **plats exotiques au lait de coco...**

En savoir plus...

Découvrez notre dossier thématique récapitulatif " **Aromathérapie et cosmétique - Modes d'utilisation des huiles essentielles**<sup>[2]</sup> " pour en apprendre davantage sur nos pictogrammes et les différents modes d'utilisation des huiles essentielles.

Précautions

- **Irritante à l'état pur**, utiliser diluée pour toute application cutanée.
- **Déconseillée dans les trois premiers mois de la grossesse.**

**-Téléchargez les précautions générales à lire avant toute utilisation d'huiles essentielles**<sup>[3]</sup>.

- 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)) : limonène et dans une moindre mesure, citral (géraniol et néral), linalol.
- En règle générale, faites toujours un test d'application de votre préparation, dans le pli du coude, au moins 48h avant de l'utiliser.
- Pour une utilisation en tant qu'ingrédient cosmétique veuillez vous référer aux précautions spécifiques <sup>[4]</sup>.

**En savoir +**

Vraisemblablement originaire du Cachemire, le Citron est cultivé en Asie depuis plus de 2000 ans. Ayant voyagé jusqu'au Moyen Orient, il est découvert par les Hébreux, qui en font des plantations durant leur captivité à Babylone et le considèrent comme **symbole** de la **perfection** et de la **beauté**. Le citron continuera sa route durant des siècles, sera apprécié par les Grecs et les Romains pour ses **vertus thérapeutiques** dès le 1er siècle, puis traversera les océans avec Christophe Colomb qui l'utilisait pour **prévenir le scorbut** lors des longs voyages maritimes grâce à sa richesse en vitamine C. Nombreuses sont les propriétés bénéfiques du citron que l'on retrouve dans les composants de l'huile essentielle : **assainissant, purifiant, dépuratif, tonique...** L'**huile essentielle de Citron sans furocoumarines BIO** est obtenue par **expression à froid** du zeste de citron, **suivie** d'une **distillation à la vapeur d'eau**, qui **élimine les furocoumarines, composés photosensibilisants** naturellement présents dans les zestes de citron. Cette **huile essentielle** a donc l'avantage d'être **non photosensibilisante**

, contrairement à l'essence obtenue par simple expression des zestes, ce qui la rend **idéale** pour toutes les **applications cosmétiques**. De par sa composition, elle est traditionnellement utilisée dans les **soins des peaux grasses** ou **à imperfections**, mais aussi en cas de **cuir chevelu gras**, ou encore dans les **soins minceur**. Elle est également appréciée pour son **odeur fraîche** et **tonique** et parfumerà à merveille vos **gels douche "maison"** ou autres préparations : **laits corporels**, **crèmes pour les mains...** En **parfumerie**, c'est une **note de tête hespéridée** très utilisée, que ce soit dans des **parfums fruités**, **eaux de Cologne**, **parfums masculins**, **boisés** ou pour **dynamiser vos accords floraux** ou **orientaux...**

***AVERTISSEMENT** : Ces propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés des ouvrages ou sites Internet de référence en aromathérapie, hydrolathérapie et phytothérapie. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité. Pour tout usage dans un but thérapeutique, consultez un médecin.*

## **Recettes d'aromathérapie issues de la Bibliographie**

*HE = Huile Essentielle*

*HV = Huile Végétale ou macérât huileux*

# **SANTÉ & BIEN-ÊTRE**

## **Baisse de forme, fatigue**

### **Épuisement et surmenage - "Huile spéciale contre le surmenage" (N. Purchon)**

- HE Lavande vraie : 1 cuiller à café
- HE Pamplemousse : 1/2 cuiller à café
- HE Citron : 1/2 cuiller à café
- HE Santal : 1/2 cuiller à café

**Utilisations** : Inclure le mélange d'huiles essentielles dans un vaporisateur.

# Problèmes respiratoires

## Allergie respiratoire (D. Festy)

**A appliquer**, mélangez :

- Huile essentielle d'Estragon : 5 gouttes
- Huile essentielle de Niaouli : 5 gouttes
- Huile essentielle de Camomille romaine : 2 gouttes
- Huile végétale de Calophylle : 1 cuillère à soupe

Appliquez ce mélange sur les sinus, le thorax, le haut du dos, 2 à 3 fois par jour, pendant 3 à 6 jours  
Massez avec douceur toute la zone congestionnée mais évitez au maximum de vous rapprocher des yeux

**A diffuser** :

Dans un flacon de 10 ml, mélangez en quantités égales :

- Huile essentielle de Niaouli
- Huile essentielle d'Eucalyptus radié
- Huile essentielle de Citron

Diffusez ce mélange dans les pièces à vivre (maison, bureau), 3 fois 20 minutes par jour, pendant la période sensible

**A poser sur un mouchoir**, mélangez :

- Huile essentielle d'Estragon : 2 ml
- Huile essentielle de Niaouli : 2 ml
- Huile essentielle de Camomille romaine : 1 ml

4 gouttes, 2 à 3 fois par jour, pendant 3 à 6 jours

## BEAUTÉ

### Soin du visage

#### Huiles de beauté pour peaux grasses (N. Purchon)

- HE Lavande vraie 10 gouttes
- HE Genévrier 5 gouttes
- HE Carotte 10 gouttes
- HE Citron 10 gouttes
- HV Onagre 30 gouttes
- HV Pépins de raisin 4 cuillères à soupe

**Utilisation** : Appliquer matin et soir sur la peau cette préparation  
**Note Aroma-Zone** : l'huile essentielle de Citron est photosensibilisante. Ne pas s'exposer au soleil après application de cette préparation. Nous vous conseillons de la remplacer par l'huile essentielle de Citron sans furocoumarines qui est dénuée de photoxycité

#### Points noirs (D. Festy)

- HE Lavande : 3 gouttes
- HE Citron : 3 gouttes
- Argile verte ou blanche : 2 cuillères à café
- Eau : en quantité suffisante pour obtenir une pâte

**Utilisation:** *Mélangez bien, rajoutez un tout petit peu d'eau si c'est trop épais. Puis appliquez cette pâte sur la partie médiane du visage (menton, nez, front) et toutes les zones atteintes. Laissez poser 10 minutes. Rincez bien à l'eau.*

## Soin des cheveux et ongles

### Cheveux gras (M-C. Laparé)

- HE Cèdre atlas : 1ml
- HE Citron : 1 ml
- HE Géranium rosat : 1 ml
- HE Lavande vraie : 1 ml
- HE Pin sylvestre : 1 ml

**Utilisation :** *Ajoutez trois gouttes du mélange à une dose de shampooing neutre.*

### Soins des ongles (M-C. Laparé)

- HE Citron 1 ml
- HV Ricin 5 ml

**Utilisation :** Massez énergiquement les ongles avec une dizaine de gouttes de ce mélange

**Note Aroma-Zone :** l'huile essentielle de Citron est photosensibilisante. Ne pas s'exposer au soleil après application de cette préparation.  
Nous vous conseillons de la remplacer par l'huile essentielle de Citron sans furocoumarines qui est dénuée de photoxycité

## PARFUM

### Parfum "Dancing Touch" pour Elle (A. Erligmann)

- HV Jojoba bio : 25,1 g ou 29,2 ml
- HE Amyris : 0,12 g soit 4 gouttes

- HE Sauge sclarée : 0,18 g soit 6 gouttes
- HE Ylang-ylang : 0,03 g soit 1 goutte
- Absolue de jasmin Sambac : 0,06 g soit 2 gouttes
- HE Lemongrass : 0,06 g soit 2 gouttes
- HE Galbanum : 0,03 g soit 1 goutte
- HE Citron vert : 0,12 g soit 5 gouttes
- HE Citron bio (sans furocoumarines) : 0,3 g soit 13 gouttes

**Mode opératoire** : Versez l'huile de jojoba dans un bol. Ajoutez les HE et l'absolue de jasmin, en mélangeant bien à chaque ajout. Transvasez le parfum dans votre roll-on à l'aide d'un entonnoir

## HYGIÈNE CORPORELLE

### Gel douche Fraîcheur douce, joyeuse et pétillante (M-F. Delarozière et R. Trierweiler)

- HE Orange : 39 gouttes
- HE Marjolaine sylvestre : 18 gouttes
- HE Citron : 8 gouttes
- HE Muscade : 8 gouttes
- HE Ylang-Ylang : 1 goutte
- HE Menthe poivrée : 1 goutte
- Base lavante neutre ou base moussante : la moitié du flacon de 125 ml soit environ 60 ml

**Mode opératoire:** *Secouer le flacon pour mélanger. Vous pouvez aussi ajouter de l'Eau florale de Genévrier. Agitez jusqu'à ce que le mélange devienne homogène et laissez reposer 1 jour.*

## CUISINE

### Brochettes de Saint-Jacques à la Vanille (N. Le Foll et B. Da Costa)

*Pour 4 personnes - préparation : 15 minutes - Macération : 30 minutes - Cuisson : 4 minutes*

- 12 noix saint-jacques
- 2 citrons verts
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de graines de sésame
- 4 gouttes d'extrait de Vanille
- 3 gouttes d'huile essentielle de Citron

**Mode opératoire:** *Demandez au poissonnier de retirer les noix de leur coquille. Lavez-les, ébardez-les en ôtant délicatement les peaux grises qui les entourent, retirez le corail si vous ne l'appréciez pas. Epongez soigneusement les noix dans du papier absorbant et placez-les dans un plat creux. Mélangez l'huile d'olive avec 3 gouttes d'huile essentielle de Citron et 2 gouttes d'extrait de vanille et versez le tout sur les noix de Saint-Jacques. Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner au frais pendant 30 minutes. Préchauffer le gril du four. Découpez de fines tranches de citron vert et enfitez-les sur des brochettes en les intercalant avec les noix de Saint-Jacques, parsemez de graines de sésame et faites griller pendant 4 minutes les brochettes placées à environ 10 cm du gril. Servez-les accompagnées d'une salade d'herbes aromatiques ou d'un riz basmati parfumé auquel vous aurez ajouté deux gouttes d'extrait de vanille juste 2 minutes avant la fin de la cuisson.*

## **Ricotta à l'huile essentielle de carotte (O. Davy)**

Pour 6 personnes

- 500 g de ricotta
- 3 tiges d'aneth ciselées
- 100 g de graines germées de quinoa
- 100 g d'amandes émondées
- 1/2 bouquet de persil ciselé
- 1/2 bouquet de menthe ciselée
- 500 g de carottes coupées en rondelles
- 15 cl de crème d'avoine
- Sel de Guérande
- Quelques poussières de piment de Cayenne



- 100 g de roquette
- 1/2 bouquet de cerfeuil

#### **Huile parfumée n°1 :**

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gouttes d'huile essentielle de carotte
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron
- 1 goutte d'huile essentielle d'orange

#### **Huile parfumée n°2 :**

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 goutte d'huile essentielle de cumin
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron

#### **Préparation :**

Faites tremper les amandes pendant 4 h dans un verre d'eau de source.

Mélangez la ricotta avec l'huile parfumée n°1.

Ajoutez les graines germées, les amandes concassées, le persil et la menthe ciselés.

Formez 2 quenelles par personne avec 2 cuillères à soupe.

Faites cuire les carottes à la vapeur pendant 6 minutes et salez-les.

Mixez-les avec la crème d'avoine, l'huile parfumée n°2 et le piment de Cayenne.

Dans une assiette, déposez un peu de coulis de carotte et mettez les 2 quenelles de ricotta.

Décorez avec la roquette et quelques branches de cerfeuil.

#### **Sirop d'agrumes (A. Pataud)**

- HE Citron (*Citrus limonum*) : 2 gouttes
- HE Orange douce (*Citrus sinensis*) : 1 gouttes
- HE Pamplemousse (*Citrus paradisi*) : 1 goutte

**Mode opératoire:** *A mélanger à 20 cl de sirop.*

**Utilisation:** *Imbibez-en vos gâteaux et vous serez surpris du résultat.*

## équivalences

HUILES ESSENTIELLES	1 ml = 35 gouttes environ (avec nos codigouttes actuels)
HUILES VEGETALES	1 pression (pompe aluminium Aroma-Zone) = 0.15 ml environ
CONVERSION masse ↔ volume (pour un liquide)	MASSE (g) = DENSITE x VOLUME (ml) à 20°C
INFORMATION COMPLEMENTAIRE	1 cuillère à café pleine = entre 3 et 4.5 ml 1 cuillère à soupe pleine = entre 7.5 et 10 ml  <i>Néanmoins, ces correspondances en cuillères dépendent de nombreux facteurs (viscosité du liquide, température, profondeur et taille de la cuillère, comportement rhéologique du liquide,...) et nous vous conseillons vivement d'utiliser du matériel de mesure précis (éprouvettes graduées, pipettes graduées, balance de précision).</i>

## Bibliographie

1. "Huiles essentielles - 2000 ans de découvertes aromathérapeutiques pour une médecine d'avenir" de Dominique Baudoux
2. "Aromathérapie" du Dr Jean Valnet Éditions Maloine
3. "L'Aromathérapie exactement" du P. Franchomme et Dr D. Pénoël
4. "La Bible de l'aromathérapie" de Nerys Purchon
5. "ABC des huiles essentielles" du Dr Telphon
6. " L'aromathérapie" de Nelly Grosjean
7. " Les huiles essentielles pour votre santé" de G. Roulier
8. " Les cahiers pratiques de l'aromathérapie française - Pédiatrie" de Dominique Baudoux - Editons Amyris
9. Lettres d'informations Aroma-News de l'association NARD
10. " L'aromathérapie - Se soigner par les huiles essentielles" de Dominique Baudoux - Editions Amyris

11. Jing L, Lei Z, Li L, Xie R, Xi W, Guan Y, Sumner LW, Zhou Z. Antifungal Activity of Citrus Essential Oils. J Agric Food Chem. 2014 Mar 27.
12. Coelho Oliveira, Sarah Almeida, Mina Zambrana, Jéssica Rabelo, Reis Di Iorio, Fernanda Bispo, Aparecida Pereira, Cristiane, Cardoso Jorge, Antonio Olavo, The antimicrobial effects of Citrus limonum and Citrus aurantium essential oils on multi-species biofilms. Brazilian Oral Research. Jan/Feb2014, Vol. 28 Issue 1, p22-27. 6p
13. F. Millet. Essential oils and lemon tree oil (Citrus limon (L.) Burm.). Phytothérapie, April 2014, Volume 12, Issue 2, pp 89–97
14. Davy O. et Fayolle M. (2007) Cuisinons avec les huiles essentielles. Des trésors de saveurs et de vitalité. Editions Anagramme.
15. Pataud A. (2004) La cuisine aux huiles essentielles. Des recettes saines et créatives. Editions Ambre.
16. Le Foll N. et Da Costa B. (2005) Saveurs et bien-être. La cuisine aux huiles essentielles. Editions Filipacchi.
17. [http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_gateau-au-yaourt-au-huile-essentiel-de-citron\\_165539.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_gateau-au-yaourt-au-huile-essentiel-de-citron_165539.aspx)
18. <http://danslacuisinedemarine.com/2014/05/crepes-lhuile-essentielle-citron/>
19. <http://www.biogourmand.info/index.php/2012/05/06/364-cake-sans-gluten-au-citron>
20. [http://www.rtbef.be/tv/emission/detail\\_un-gars-un-chef/actualites/article\\_les-regles-de-la-cuisine-aux-huiles-essentielles?id=8144748&emissionId=5931](http://www.rtbef.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_les-regles-de-la-cuisine-aux-huiles-essentielles?id=8144748&emissionId=5931)
21. <http://www.topsante.com/nutrition-et-recettes/equilibre-alimentaire/astuces-cuisine/comment-utiliser-les-huiles-essentielles-en-cuisine-9780>
22. <http://www.plurielles.fr/recettes-cuisine/fiche-pratique/comment-utiliser-les-huiles-essentielles-en-cuisine-7361105-402.html>

## Bulletin qualité

# Huile essentielle de Citron sans furocoumarines de Sicile BIO

Retrouvez toutes les vertus de l'huile essentielle de Citron avec cette version non photosensibilisante. Purifiante et tonique, son odeur délicieuse et fruitée est appréciée.



**Bulletin qualité pour Huile essentielle de Citron sans furocoumarines de Sicile BIO**

**Carte d'identité**



Procédé d'obtention

Expression à froid puis distillation à la vapeur d'eau pour retirer les furocoumarines

Partie de la plante extraite  
Zestes (péricarpes du fruit)

Nom botanique

Citrus limon

Famille botanique

Rutacées

Qualité

**Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie (HEBBD)**

- **100% pure** (exempte d'autres huiles essentielles proches)
- **100 % naturelle** (non dénaturée avec des molécules de synthèse)

Qualité alimentaire

Pays d'origine

Italie (Sicile)

Culture



Biologique, certifié par Ecocert FR-BIO-01

Autre nom

Citronnier limonier, Citrus limonum

Présentation

Flacons verre ambré avec codigoutte

Consignes de tri de l'emballage



Téléchargez les consignes de tri de nos emballages [5]

## Qualité

Date de production

Février 2019 (lot 19HE0130) et Décembre 2019 (lot 20HE0041)

A utiliser de préférence avant fin

Février 2021 (lot 19HE0130) et Décembre 2021 (lot 20HE0041)

Sur l'étiquette, le numéro de lot est suivi d'une lettre indiquant la série de conditionnement.

Propriétés organoleptiques

- **Aspect** : liquide mobile limpide
- **Couleur** : jaune-vert pâle
- **Odeur** : fraîche, agréable, douce et citronnée

Densité

0.835-0.860

Point éclair  
48°C  
Composition

#### **Principaux constituants biochimiques - Chromatographie phase gaz du lot 20HE0041 :**

- Monoterpènes : **limonène (67.48%)**, bêta-pinène (13.51%), gamma-terpinène (9.11%), sabinène (1.20%), alpha-pinène (1.71%),
- Aldéhydes : géraniol (1.34%)

#### **Principaux constituants biochimiques - Chromatographie phase gaz du lot 19HE0130 :**

- Monoterpènes : **limonène (68.03%)**, bêta-pinène (12.69%), gamma-terpinène (9.37%), sabinène (1.38%), alpha-pinène (1.71%),
- Aldéhydes : géraniol (1.66%)

#### Conditions de conservation

Conservez de préférence au réfrigérateur, dans son flacon en verre ambré bien refermé. Cette huile essentielle est sensible à l'oxydation favorisée par l'exposition à la lumière, à l'air ambiant et à la chaleur.

#### Précautions

- **Irritante à l'état pur**, utiliser diluée pour toute application cutanée.
- **Déconseillée dans les trois premiers mois de la grossesse.**

#### **-Téléchargez les précautions générales à lire avant toute utilisation d'huiles essentielles<sup>[3]</sup>.**

- 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)) : limonène et dans une moindre mesure, citral (géraniol et néral), linalol.
- En règle générale, faites toujours un test d'application de votre préparation, dans le pli du coude, au moins 48h avant de l'utiliser.
- Pour une utilisation en tant qu'ingrédient cosmétique veuillez vous référer aux précautions spécifiques <sup>[4]</sup>.



---

**Source URL:** <https://www.aroma-zone.com/cms/fiche-technique/huile-essentielle-citron-sans-furocoumarines-bio-aroma-zone>

#### **Links:**

[1] <https://www.aroma-zone.com/cms/guide-des-huiles-essentielles/tous>

[2] <https://www.aroma-zone.com/info/dossier-thematique/aromatherapie-et-cosmetique-modes-utilisation-huiles-essentielles>

[3] [https://www.aroma-zone.com/cms/sites/default/files/PDF/precautions/GC019-E\\_Fiche-precautions-A5\\_FR-ANG.pdf](https://www.aroma-zone.com/cms/sites/default/files/PDF/precautions/GC019-E_Fiche-precautions-A5_FR-ANG.pdf)

[4] [https://www.aroma-zone.com/cms/sites/default/files/PDF/GC051-A\\_Precautions-huiles-essentielles\\_HE-Citron-bio-sans-furo.pdf](https://www.aroma-zone.com/cms/sites/default/files/PDF/GC051-A_Precautions-huiles-essentielles_HE-Citron-bio-sans-furo.pdf)

[5] <https://www.aroma-zone.com/cms/sites/default/files/PDF/Guide-Triman.pdf>

[6] [https://www.aroma-zone.com/cms/\"+\\_href+\"](https://www.aroma-zone.com/cms/\)