

# Huile essentielle de Citronnelle de Java (Herbe)

*Cymbopogon winterianus  
citronnellaliferum*



## Dangers et contre-indications

Par voie cutanée: elle est irritante et potentiellement allergisante donc on ne l'utilisera jamais pure.  
Contre-indiquée chez la femme enceinte et allaitante et chez l'enfant de moins de six ans (sauf pour diffusion)

## Utilisations

- rhumatismes (application cutanée)
- autres pathologies inflammatoires, tendinites (application cutanée)
- calmant, stimulant psychique (diffusion, olfaction)
- Infections, pathologies infectieuses (demander l'avis d'un médecin, d'autres huiles essentielles sont plus adaptées)
- "Maison": assainir l'air (diffusion)
- "Maison": produits d'entretien (antibactérien)

## Propriétés

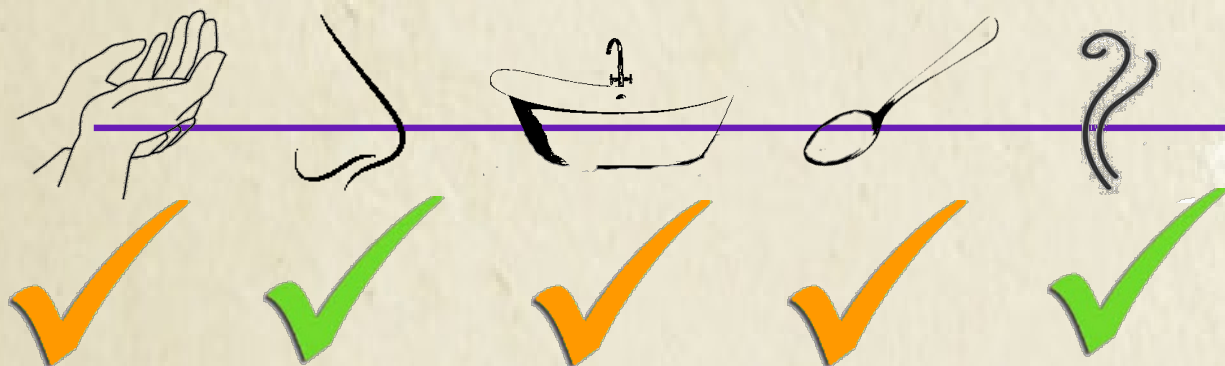
- Anti-inflammatoire +++
- Anti-infectieuse ++

## Un peu de chimie

Famille biochimique principale: aldéhydes monoterpéniques (citronnellal)



## Voies d'administration



## Dosages

Massage "plaisir", relaxation: 5% maximum (usage exceptionnel)  
Massage "soin": 20% maximum (durée limitée dans le temps)  
Cuisine: 1 goutte parfume un plat! (diluer dans une matière grasse)  
Par voie orale: éviter, peu documenté

Attention! Ces informations sont valables pour la Citronnelle de Java (voir le nom latin en haut de cette fiche). La composition chimique et les propriétés diffèrent selon l'espèce et le chémotype. Pour les moustiques, c'est *Cymbopogon nardus* par exemple, la Citronnelle de Ceylan