

# BERGAMOTE



## FICHE H.E

### Nom scientifique :

*Citrus aurantium ssp bergamia*

### Famille :

*Rutaceae*



### Obtenue par expression de :

- Zestes

### Origine :

- Asie tropicale
- Cultivé en Italie
- Côte d'Ivoire



Hippocratus



## CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Alcools monoterpéniques
- Coumarines
- Esters terpéniques
- Furocoumarines
- Monoterpènes

## PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Légèrement sédatrice
- Psychotonique
- Régulatrice du sommeil (le 5-MOP est un mélatoninergique puissant)
- Antibactérienne
- Antispasmodique
- Carminative
- Digestive
- Laxative





## INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

### Interne

- Anxiété, stress
- Colite spasmodique
- Etat dépressif
- Digestion difficile (dyspepsie)

## POSOLOGIE habituellement conseillée

### Pour une personne de 60 K. :

- Une goutte une à deux fois par jour en aiguë (20 à 40 mg).
- Pas d'utilisation de longue durée.



Hippocratus



## PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Dermocaustique, irritation cutanée possible à l'état pur.
- Risque de photosensibilisation.
- Ne pas appliquer avant exposition au soleil.
- Éviter d'une manière générale l'application cutanée de l'HE de Bergamote.

L'**IFRA** (International Fragrance Association <http://www.ifraorg.org/>) déconseille l'utilisation de l'H.E. de Bergamote complète (contenant des furanocoumarines) à plus de 0.4 % dans les produits cosmétiques.

## ANECDOTES

Les zestes de Bergamote sont utilisés dans la confiserie de Nancy (bergamotes) et dans les thés Earl Grey.

