

Essence de Bergamote (*Citrus bergamia*)

De quoi s'agit-il ?

La bergamote est le fruit du bergamotier (*Citrus bergamia*), un arbre principalement cultivé dans la région de Calabre, en Italie. Le fruit possède une écorce épaisse et lisse, jaune à vert foncé.

Le produit utilisé en naturopathie est une essence (souvent appelée abusivement huile essentielle, par extension), obtenue par extraction mécanique à froid du zeste frais. Le liquide obtenu dégage une odeur caractéristique : suave, fraîche et citronnée.

Ce que la science en dit

L'analyse biochimique de l'essence de bergamote révèle une composition dominée par des esters et des monoterpènes. Selon les données disponibles, les principaux constituants sont :

- Limonène : 34 à 52 % (Monoterpène)
- Acétate de linalyle : 22 à 34 % (Ester)
- Linalol : 3 à 15 % (Monoterpénoïde)

La recherche scientifique s'est intéressée à plusieurs propriétés biologiques de la bergamote.

- **Action sur l'anxiété et le système nerveux** : Plusieurs études suggèrent une activité anxiolytique. Une étude pilote menée dans un centre de santé mentale a observé qu'une exposition de quinze minutes aux vapeurs de bergamote augmentait les sentiments positifs de 17 % chez les patients en salle d'attente par rapport au groupe témoin.
- **Propriétés antimicrobiennes** : Des travaux récents ont mis en évidence l'activité antibactérienne et antifongique de l'essence de bergamote contre divers pathogènes, une action attribuée à la synergie de ses composants volatils comme le limonène et le linalol.

Ce que la tradition rapporte

Historiquement, le zeste est utilisé pour sa fragrance puissante en parfumerie (composant de l'Eau de Cologne) et dans le domaine alimentaire (aromatisation du thé Earl Grey, confiserie).

En aromathérapie traditionnelle et énergétique, la bergamote est associée au plexus solaire (3ème chakra). Elle est réputée pour favoriser la confiance en soi, l'affirmation de soi et l'ancrage dans le réel. La tradition lui prête des vertus purifiantes et la considère comme une essence apportant « joie et légèreté ».

Sur le plan physique, les usages empiriques rapportent une utilisation pour accompagner les digestions difficiles (inappétence, coliques) et pour le soin des peaux grasses ou à imperfections.

Ce que l'on en attend

Dans une approche de naturopathie, l'essence de bergamote est principalement utilisée pour :

- La gestion de l'équilibre nerveux : traditionnellement proposée pour apaiser les terrains anxieux, le stress, l'irritabilité et favoriser le sommeil en cas d'insomnie nerveuse.
- L'assainissement cutané : employée pour son potentiel purifiant sur les peaux à tendance acnéique, les excès de sébum (séborrhée) et les cheveux gras.
- Le confort digestif : On en attend une action apaisante sur les spasmes digestifs et les ballonnements.
- L'ambiance atmosphérique : Elle est utilisée pour assainir l'air ambiant et chasser les mauvaises odeurs tout en créant une atmosphère relaxante. Idéal dans la chambre d'un malade.

Comment l'utiliser

Les voies privilégiées sont la diffusion atmosphérique, l'olfaction et la voie cutanée (toujours diluée). La voie orale est possible (dont la cuisine) mais requiert prudence par définition.

Dosages usuels traditionnels

- Diffusion atmosphérique : Quelques gouttes dans un diffuseur (par plages de 30 minutes maximum) pour assainir l'air ou favoriser la détente.
- Voie cutanée (Massage) :
 - Système nerveux : 1 goutte diluée dans une huile végétale, appliquée sur la face interne des poignets ou le plexus solaire (onction).
 - Sphère digestive : Massage de l'abdomen avec l'essence diluée dans une huile végétale.

- **Cosmétique (Peau et Cheveux)** : Dilution à 1 % dans une huile végétale, une crème ou une dose de shampoing pour réguler le sébum.
- **Cuisine** : Aromatisation possible des plats (gâteaux, poissons), en quantité infime (1 à 2 gouttes diluées dans un corps gras ou sucré).

S'utilise généralement de manière ponctuelle ou sur de courtes périodes.

Les précautions

Contre-indications et risques

- **Photosensibilisation majeure** : Cette essence contient des furocoumarines. Il est impératif de ne pas s'exposer au soleil ou aux UV pendant au moins 6 à 12 heures après une application cutanée.
- **Dermocausticité potentielle** : Ne jamais utiliser pure sur la peau ; une dilution est nécessaire (risque d'irritation).

Interactions et Publics vulnérables

- **Enfants** : tenir hors de portée des jeunes enfants. Usage déconseillé chez les nourrissons sans avis spécialisé.
- **Allergies** : Contient des composés allergènes naturels : limonène, linalol, citral (géranial + néral), géraniol. Un test de sensibilité au creux du coude est recommandé avant usage.

Cette fiche n'est pas un avis médical. Pour tout usage thérapeutique, rapprochez-vous d'un professionnel de santé compétent.

Bibliographie

- Han X, Gibson J, Eggett DL, Parker TL. Bergamot (*Citrus bergamia*) Essential Oil Inhalation Improves Positive Feelings in the Waiting Room of a Mental Health Treatment Center: A Pilot Study. *Phytother Res.* 2017 May;31(5):812-816. doi: 10.1002/ptr.5806. Epub 2017 Mar 24. PMID: 28337799; PMCID: PMC5434918.
- Saiyudthong S, Marsden CA. Acute effects of bergamot oil on anxiety-related behaviour and corticosterone level in rats. *Phytother Res.* 2011 Jun;25(6):858-62. doi: 10.1002/ptr.3325. Epub 2010 Nov 23. PMID: 21105176.
- Cebi N, Erarslan A. Determination of the Antifungal, Antibacterial Activity and Volatile Compound Composition of *Citrus bergamia* Peel Essential Oil. *Foods.* 2023 Jan 3;12(1):203. doi: 10.3390/foods12010203. PMID: 36613419; PMCID: PMC9818623.
- *L'aromathérapie exactement* - P. Franchomme, R. Jollois, D. Pénoël - Editions Roger Jollois
- *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale* - Michel Faucon - Éditions Sang de la Terre
- *L'aromathérapie* - Dominique Baudoux - Editions Amyris