



L'Oranger *Citrus sinensis*



Originaire de l'Asie du Sud-est et cultivé dans les régions chaudes comme les pays méditerranéens, l'oranger est un hybride très ancien, probablement obtenu par le croisement entre le pamplemousse et la mandarine. On en trouve de nombreuses variétés. Il est sensible au gel et demande à être mis à l'abri (entre 5 et 15°) dès que les températures baissent. Il est donc cultivé en bac, sauf dans les régions aux hivers doux. Il peut atteindre 10m de haut. Ses branches épineuses portent les oranges douces.

Il existe aussi les oranges amères, fruits du Bigaradier (*Citrus aurantium*) des fleurs duquel on tire l'huile essentielle de Néroli et de petit grain bigarade, et l'eau de fleur d'oranger.

Néroli provient du nom de la Princesse de Nérola (petite ville près de Rome), épouse de Flavio Orsini, qui lança la mode de son utilisation au XVII^{ème} siècle.

Fruit d'hiver par excellence, il est très riche en vitamine C.

L'eau de fleur d'oranger s'utilise aussi bien en cuisine qu'en cosmétique, ou pour parfumer le linge (diluée dans le fer à repasser ou les centrales à vapeur)



L'huile essentielle d'orange est calmante et rééquilibrante. En diffusion ou en massage, elle aide à lutter contre l'insomnie, et propage bonne humeur et optimisme.

Ne pas en mettre sur la peau avant d'aller au soleil car elle est photosensibilisante.

L'huile essentielle de néroli est un tranquillisant naturel qui soulage insomnies, stress et dépressions. Elle est utilisée pour régénérer les peaux sèches et ridées.

L'huile essentielle de petit grain bigarade est elle aussi calmante, relaxante et anti-dépressive puissante. Elle s'utilise pour régénérer les peaux fatiguées.