

# UTILISATION ET BIENFAITS DE L'HUILE DE BERGAMOTE

**Description du produit :** huile de bergamote.

Originnaire des côtes du sud de l'Italie, la bergamote est un agrume amer principalement cultivé pour son huile essentielle. L'arôme de l'huile essentielle de bergamote est doux et sucré, contrairement à l'écorce du fruit dont elle est extraite, avec des notes florales, citronnées et épicées qui contribuent à apaiser l'atmosphère lorsqu'elle est diffusée.



En utilisation **topique**, l'huile de bergamote possède des propriétés purifiantes pour les surfaces, en plus d'aider à éliminer les résidus collants. L'huile de bergamote s'intègre aussi à merveille dans un massage grâce à ses bienfaits purifiants pour la peau et à son arôme relaxant. Elle permet d'ajouter une touche d'agrumes aux desserts et accompagne délicieusement les boissons chaudes, en particulier le thé Earl Grey et les tisanes. Cette huile essentielle sera un atout précieux dans votre collection en raison de sa polyvalence et de ses puissantes propriétés.

## Utilisation de l'huile de bergamote

**Thé :** La bergamote est l'ingrédient secret du thé Earl Grey qui lui donne son délicieux goût d'agrumes. Vous n'avez pas de thé Earl Grey sous la main? Qu'à cela ne tienne! Il suffit d'ajouter une goutte d'huile de bergamote dans le thé de votre choix pour retrouver la saveur florale distinctive du thé Earl Grey.

**Recettes et pâtisserie :** Le goût vif de l'huile essentielle de bergamote rehaussera la saveur de n'importe quel dessert de façon extraordinaire. Versez simplement une goutte d'huile de bergamote dans vos recettes de biscuits, muffins et gâteaux pour ajouter une touche délicatement florale à vos délices sucrés préférés, ou encore, essayez cette nouvelle recette de biscuits à la bergamote.

**Nettoyage :** En raison de sa forte teneur en limonène, l'huile de bergamote possède de bonnes propriétés nettoyantes. Combinez de l'eau distillée, trois ou quatre gouttes d'huile de bergamote et du vinaigre blanc dans un flacon pulvérisateur en verre, vaporisez sur les surfaces fréquemment utilisées de la maison et essuyez, puis savourez le parfum d'agrumes relaxant qui s'en dégage.

**Élimination des résidus :** L'huile de bergamote est redoutable pour aider à éliminer les résidus tenaces et collants. Déposez une ou deux gouttes d'huile de bergamote sur un chiffon, puis frottez pour retirer les résidus de colle laissés par une étiquette, un autocollant ou d'autres produits collants, tout en profitant de l'arôme d'agrumes floral.

**Massage** : Offrez-vous un moment de pure détente lors de votre prochain massage grâce à l'huile de bergamote. Mélangez simplement une ou deux gouttes de cette huile à de l'huile de noix de coco fractionnée, et savourez l'arôme vif et relaxant et la sensation agréable et apaisante de l'huile de bergamote pendant une séance de massage.

**Soins de la peau** : L'huile de bergamote fait des merveilles sur la peau. Ajoutez une goutte d'huile de bergamote à votre nettoyant quotidien pour le visage dans le cadre de votre routine de soins du soir pour un éclat de propreté et profitez de ses effets revigorants et énergisants sur votre peau. Comme il est recommandé d'éviter de vous exposer au soleil et aux rayons UV jusqu'à 12 heures après l'application de l'huile de bergamote, il est préférable de l'utiliser avant le coucher.

**Diffusion** : L'huile de bergamote dégage un arôme citronné et relaxant lorsque diffusée dans la maison, au bureau ou dans tous vos espaces de vie. Versez trois ou quatre gouttes d'huile de bergamote dans votre diffuseur pour favoriser une ambiance à la fois calmante et vivifiante.

#### **Fait intéressant**

Le nom de cet agrume vient du nom d'une ville du nord de l'Italie, Bergame. L'écorce parfumée de la bergamote est également l'ingrédient secret qui donne son goût distinctif au thé Earl Grey.

#### **Qu'est-ce que l'huile de bergamote?**

Le bergamotier, ou *Citrus bergamia*, pousse principalement en Italie, en raison de l'air frais salin et du sol acide du pays qui lui permettent de s'épanouir. Cet arbuste buissonnant produit un agrume plissé en forme de poire et à la chair d'un vert jaunâtre. La bergamote, issue d'un croisement entre un citron ou une lime et une orange amère, est trop acide pour être consommée telle quelle, ce qui explique pourquoi elle est si populaire en huile essentielle. Son écorce renferme ses plus grandes richesses. Une fois l'écorce de ce fruit amer pressée à froid, elle produit une huile essentielle délicieusement douce et parfumée.

#### **Quelles huiles essentielles se mélangent bien à l'huile de bergamote?**

Comme la plupart des huiles d'agrumes, l'huile de bergamote présente un profil aromatique polyvalent qui s'harmonise à de nombreuses huiles essentielles. Pour créer un arôme à la fois vivifiant et relaxant, mélangez l'huile de bergamote à de l'huile de lavande, de l'huile de patchouli, de l'huile de citron vert ou de l'huile d'arborvitae.

#### **Mises en garde**

Peut ne pas convenir aux peaux sensibles. Garder hors de la portée des enfants. Les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes faisant l'objet d'un suivi médical devraient consulter un médecin. Éviter tout contact avec les yeux, l'intérieur des oreilles et les zones sensibles. Éviter toute exposition au soleil et aux rayons UV jusqu'à 12 heures après l'application du produit.