

# TOUT EST BON DANS LE CITRON



**On sait que cet agrume regorge, notamment, de vitamine C, soit 50 mg pour 100 g de pulpe. Mais saviez-vous qu' on peut aussi s'en servir dans un bain aromatique pour exfolier et tonifier la peau ? Entre autres. Zoom sur ses multiples usages.**

Devinette : qu'est-ce qui est jaune et qui court très vite ? Tic tac, tic tac... Pas trouvé ? Un citron pressé. On rit, mais on n'imagine pas tous les trésors que recèle ce petit représentant de la famille des Rutacées, toujours sobrement présent dans le bac du réfrigérateur. C'est en effet là qu'il conservera au mieux toutes ses qualités, les vitamines se détériorant rapidement à température ambiante, même si le citron est entier. **Aussi, dès qu'il est pressé, le jus doit être bu idéalement dans la foulée si l'on veut bénéficier de toutes ses propriétés.**

C'est que, comme Maïté Molla-Petot, biologiste, passionnée de naturopathie, en fait l'apologie dans son livre "Formidables

citrons" (Editions Bussière, 10 €), tout est bon dans le citron ! Le **zeste et l'huile essentielle, le jus, la pulpe, les feuilles de citronnier ou même l'huile végétale de pépin de citron** qui serait un puissant vermifuge. Qu'il s'agisse de santé, d'hygiène ou de bien-être, que ce soit pour l'homme ou les animaux, les ressources de cet agrume paraissent bien plus nombreuses qu'on l'imagine. Exemples choisis, sachant qu'il faut toujours veiller à les utiliser en respectant scrupuleusement les recommandations prônées dans l'ouvrage.

## **Vertus thérapeutiques**

En cas d' **acidité gastrique** , mélanger le jus d'un citron à un litre et demi d'eau, à boire en plusieurs fois au cours de la journée.

Un **problème d'acné** ? Le soir, après s'être lavé la peau avec un savon naturel, passer le jus de citron sur l'épiderme, en prenant bien soin d'éviter les yeux. Laisser sécher, se coucher et, le lendemain matin, bien se rincer la peau à l'eau claire. Ne jamais utiliser le citron le matin à cause d'une réaction de photosensibilisation qui pourrait se produire au soleil et provoquer des taches.

**Contre les aphtes** , mettre le jus d'un citron dans autant d'eau froide et rajouter une pincée de chlorure de magnésium. Appliquer localement ou gargariser plusieurs fois par jour.

**Un cor au pied ?** Après l'avoir fait tremper, le sécher et appliquer aussitôt un morceau d'écorce de citron à maintenir toute la nuit avec un adhésif. Répéter l'opération deux ou trois nuits à l'issue desquelles le cor devrait tomber. En cas de douleurs musculaires, masser la partie douloureuse avec un tissu chaud imbibé de jus de citron.

**Jambes fatiguées ?** Frictionner avec du jus de citron pur, en massant de bas en haut et bien rincer ensuite à l'eau fraîche, pour ne pas risquer la réaction de photosensibilisation au

soleil. Contre les nausées, mâcher des bouts de citron ou boire une citronnade.

**Stressé, angoissé ?** Rien de tel qu'un bain aromatique exfoliant aux zestes de citron, à la fois tonifiant et relaxant.

Qu'il s'agisse de santé, mais aussi de beauté ou d'hygiène, toutes ces recettes citronnées doivent toujours être utilisées avec précaution, le cas échéant sur avis médical. Qu'on se le dise !



## **Petites astuces beauté**

Pour **estomper les taches de rousseur, de nicotine et pour soigner ses ongles**, une fois encore, pensons citron. Ainsi, pour les fumeurs, faire tremper le bout des doigts dans un bol contenant une cuillère à café de sel marin non raffiné, le jus

de citron (ou un citron entier mixé) et 50ml d'eau et frotter les taches par exemple avec une brosse à dents souple. A faire une fois par jour pendant 15 minutes environ jusqu'à une amélioration.

Pour **soigner les ongles** fragiles ou abîmés, baigner trois fois par semaine les doigts dans 50ml d'huile végétale d'olive ou d'onagre mélangée à 50 % de jus de citron (ou quantité équivalente d'un citron mixé). Patienter 15 à 20 minutes, puis rincer.

Selon le type de peau et de sueur, le citron pourrait aussi faire office de **déodorant**. Il suffirait de se passer du jus de citron ou, plus pratique, une rondelle sous les aisselles lavées et séchées. Mais gare encore une fois au phénomène de photosensibilisation en cas d'exposition au soleil !

Pour **chasser les pellicules**, faire une infusion avec 25 g de feuilles d'ortie pour 125ml d'eau. Laisser refroidir et puis mettre autant de jus de citron. Frotter le cuir chevelu avec cette préparation deux fois par semaine. A faire après son shampoing, laisser agir dix minutes, puis bien rincer une dernière fois à l'eau claire pour revigorer les cheveux.

### **Pour l'hygiène à la maison**

Pour faire **briller le cuir**, à défaut de vouloir utiliser l'intérieur des peaux de banane, frottez avec un peu de jus de citron sur un tissu doux. **Pour enlever les dépôts de thé ou de café** des récipients, verser du jus de citron dessus, patienter quelques heures et frotter avec une brosse ou une éponge.

Après aération, brûler de l'écorce de citron aide à **enlever certaines odeurs, comme le tabac**.

Rajouter du jus de citron dans le lave vaisselle permet d'**obtenir une vaisselle plus brillante** et sans odeur résiduelle. Pour **nettoyer les bacs à litière des chats**, et enlever les odeurs, mélanger de l'eau et du jus de citron.

Pour **désinfecter sa brosse à dents**, véritable nid à microbes, la faire tremper toute une nuit dans un mélange de 50 % d'eau, 50 % de jus de citron et une petite pincée de sel non raffiné. Pour **laver et désinfecter le sol**, les carrelages et les éviers, on peut toujours rajouter le jus d'un demi citron par litre d'eau. C'est un bon détartrant. De même, c'est un excellent anti-détachant, notamment en cas de taches de rouille, thé, fruits, encre, transpiration... Et pour les tissus fragiles, toujours faire un test avant, dans un coin !

## ***Comment bien le choisir***

Bio, dur, lisse... Pour être assuré que tous les minéraux, vitamines et oligoéléments soient bien préservés, privilégier l'agriculture biologique – garantie par la présence du logo et sa provenance – est le premier bon réflexe à observer. “Les pesticides entraînent en effet une déminéralisation et un appauvrissement général des sols et des plantes”, souligne la biologiste Maïté Molla Petot, qui conseille à ceux qui ne sont pas adeptes du bio de le réserver au moins pour les recettes qui utilisent le zeste, dans la mesure où celui-ci concentre les pesticides. Deuxième règle à respecter pour choisir un bon citron : vérifier qu'il est bien lourd (signe qu'il renferme beaucoup de jus), dur (signe de fraîcheur, et donc qu'il contient encore bien tous ses principes actifs), sans tache, cicatrice profonde ou moisissure. Idéalement, la peau doit être lisse, ferme et brillante, d'un jaune éclatant. Enfin, il s'agit aussi de le choisir mûr, ou arrivé à totale maturité, stade qui se caractérise souvent par un grain d'écorce plus fin

## ***Le saviez-vous ?***

**Les feuilles**, consommées en infusion, sont calmantes, antispasmodiques et digestives.

**Les fleurs** sont calmantes et favorisent le sommeil. Afin d'en extraire le maximum pour un jus de fruits, on peut faire rouler le citron d'avant en arrière en appuyant un peu avec la paume de la main. Une manière originale de profiter des vertus du citron entier consiste à congeler le fruit, bio et/ou bien lavé, puis à le râper de façon à en saupoudrer les plats une fois cuits.

**Le zeste**, s'il renferme une bonne partie des pesticides en cas de citron non bio, contient aussi 5 à 10 fois plus de vitamines que le jus du citron. C'est d'ailleurs du zeste qu'est extraite par pression à froid l'huile essentielle de citron.

Les points forts du citron sont principalement la **vitamine C**, **le phosphore et le calcium, le potassium et le soufre**.

Source: <https://www.lalibre.be/>

Image par [Ng Laurence](#) de [Pixabay](#)