# Bienfaits de la fleur d’oranger

La fleur d’oranger est issue du bigaradier et utilisée aussi bien en cosmétique dans des soins, qu’en cuisine dans des recettes pour ses nombreux bienfaits. Cette petite fleur blanche est particulièrement appréciée pour son doux parfum, mais aussi pour ses nombreuses propriétés et vertus, qui font d’elle un véritable produit santé et bien-être au quotidien.

# Qu’est-ce que la fleur d’oranger ?

Les bienfaits de la fleur d’oranger sont désormais reconnus partout. Issue du bigaradier (et non de l’oranger comme on pourrait le penser), un arbuste originaire d’Inde aujourd’hui introduit en Méditerranée, ses vertus ont été reconnues au XVIème siècle. Elle est très appréciée en cuisine pour aromatiser certains plats, notamment les desserts, et en cosmétique, dans les lotions et même en soin.

# Culture de la fleur d’oranger

Le bigaradier produit un fruit à la peau rugueuse, souvent teinté de jaune ou de vert : l’orange amer ou la bigarade. Il possède des feuilles persistantes, ovales et vertes foncées qui mesurent entre 6,5 et 14 centimètres. Ces fruits ne sont pas souvent consommés purs, mais plutôt en marmelade ou en confit. Les fleurs du bigaradier, autrement appelée « fleurs d’oranger » sont cultivées dans le nord de l’Afrique, au Maroc, mais aussi en France, dans les Alpes-Maritimes. Ces jolies fleurs blanches sont cueillies à la main, avec patience et passion, aux prémices du printemps, là où le soleil méditerranéen offre chaleur et lumière. Elles fleurissent au mois d’avril en Méditerranée, en février et mars en Inde et en Afrique du Nord.

# Composition de la fleur d’oranger

*Les vertus des fleurs d’oranger* sont dues notamment aux actifs présents dans sa composition. On y retrouve surtout des flavonoïdes, des molécules aromatiques, de la vitamine C, du carotène, de l’huile essentielle, des terpénols, mais aussi des principes amers, des terpènes et de l’alcool.

# Vertus de la fleur d’oranger

Les bienfaits de la fleur d’oranger pour la santé sont nombreux et parmi eux, on remarque notamment les suivants :

* Elle pourrait aider à réduire l’anxiété ainsi que les difficultés d'endormissement
* Il semblerait qu’elle ait également un impact positif sur les maux de tête et les douleurs liées aux règles.
* Elle pourrait contribuer à améliorer la digestion
* Dans les cosmétiques, elle aurait une action positive sur l’hydratation de la peau et des cheveux.