



# Cymbopogon citratus (Citronnelle)

*Cymbopogon citratus*

- Plantes médicinales
- Médicinales communes




Relaxante et anti-inflammatoire, la citronnelle est un remède traditionnel et populaire pour soigner de nombreuses affections.



## Identité

Nom scientifique	Noms Kanak
<i>Cymbopogon citratus</i>	--
Famille	Autres noms communs
<b>Poaceae</b>	<b>Verveine des Indes</b>
Statut Biogéographique	Milieu naturel d'origine
<b>Plante introduite cultivée</b>	<b>Non renseigné</b>
Origine géographique	Statut IUCN
<b>Asie, Afrique, Amérique</b>	<b>Non évalué</b>
Distribution géographique	
<b>Nouvelle-Calédonie</b>	

## Description

 Type de plante	Hauteur à maturité
<b>Herbacée</b>	<b>Entre 50 cm à 2 m</b>
 Couleur des feuilles	
<b>Vert</b>	
 Couleur des fleurs	
<b>Jaune</b>	

## Type et préparations

Type de plante médicinale	Type de préparations
<b>Commune</b>	<b>Inhalation, Essence, huile, Infusion</b>
Type de médecine	Partie utilisées
<b>Familiale courante</b>	<b>Racine, Feuille</b>

## Propriétés

**Antibactérien, Diurétique, Antioxydant, Relaxant, Analgésique, Antiseptique, Anti-inflammatoire, Fébrifuge (fièvre)**

## Usages médicaux

**Vitalité, énergie, Affections respiratoires, Douleurs, Troubles digestifs, Sommeil, anxiété**

## Saisonnalité

Floraison	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Fruits	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Taille	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



## Généralités

La citronnelle, *Cymbopogon citratus*, est une **grande touffe d'herbes** de la famille des graminées (**Poacées**).

Elle est originaire d'Asie, Afrique et des Amériques. Elle est largement cultivée et répandue dans les régions tempérées et tropicales (1,2,3). Elle est également connue sous le nom de **verveine des Indes**. C'est une espèce probablement ancienne en Nouvelle-Calédonie (1).

## Description

- La touffe peut atteindre 1 m de hauteur
- Les feuilles sont linéaires avec des nervures parallèles ;
- Elles sont longues (jusqu'à 1 m), étroites (5-10 mm), coupantes et effilées vers le haut ;
- Elles sont de couleur **vert-jaune** et virent sur le vermillon lorsque la plante est sèche.
- La souche est un rhizome légèrement renflé.
- À l'état cultivée, la plante ne produit pas de fleurs.



Pieds de citronnelle *Cymbopogon Citratus*  
© Istock

La fiche ci-dessous présente les **propriétés et usages médicaux** des différentes parties de la **citronnelle** : plante entière, feuilles, rhizome.

## Vertus générales

Les vertus médicinales de *Cymbopogon citratus* sont multiples. Cette plante est traditionnellement utilisée pour traiter :

- la **nervosité, anxiété**
- les **affections respiratoires**
- les **troubles digestifs**
- les **douleurs**
- la **fièvre**
- l'**hypertension**
- les **infections urinaires**
- les **affections buccales**
- la **rétention d'eau**
- les **rhumatismes**
- le **diabète**

## Précautions d'usages

ATTENTION : la consommation prolongée de citronnelle (infusions, tisanes, thé...) peut **empoisonner le foie et les reins** (hépatotoxicité, toxicité rénale (3)). Vous pouvez également observer du sang dans vos urines (2).

Avant tout usage de plante médicinale, **lisez attentivement la fiche Agripédia "Précautions d'usage des plantes médicinales"**, car certaines plantes sont toxiques, même à faible dose et un mauvais usage pourrait mettre votre santé en danger.

Quelques règles de bon sens :

- L'utilisation des remèdes présentés dans nos fiches **ne se substitue aucunement à un avis médical**, ni aux conseils d'un **guérisseur traditionnel** (tradithérapeute) ;

- En cas de symptômes persistants ou anormaux, **consultez un professionnel de santé** ;
- N'utilisez pas une plante quand vous avez un **doute sur son identification botanique** ou alors demandez une identification formelle à quelqu'un de votre entourage qui s'y connaît vraiment, un botaniste, un tradithérapeute, un herboriste ou un pharmacien.

## PLANTE ENTIÈRE : propriétés et usages médicaux

La citronnelle est un remède traditionnel et populaire dans de nombreuses contrées :

- **Relaxant** : un bain pris dans une infusion de citronnelle (1) ou l'absorption d'une légère décoction ou tisane **calme et détend** (2)
- **Fièvre** : le bain de citronnelle est un remède **contre la fièvre** (fébrifuge) (1,2)
- **Anti-inflammatoire** : l'huile essentielle de citronnelle additionnée à des pommades, des crèmes ou en massage est utilisée en traitement traditionnel d'inflammations localisées (Cuba, Nigeria, Inde, Trinidad et Tobago) (2). L'huile essentielle de citronnelle mélangée à de l'huile tamanou soulage les **rhumatismes** (2). La décoction de la plante calme les **irritations du cuir chevelu** (2)



- **Hypertension** : la consommation de thé de citronnelle est utilisé pour traiter l'hypertension (Brésil) (3)
- **Diurétique** : l'infusion de la plante traite les problèmes de rétention d'eau, d'œdèmes, de dysurie (Antilles) (2). Attention, une consommation prolongée **empoisonne le foie et les reins** (hépatotoxicité, toxicité rénale) (3)
- **Affections respiratoires** : la plante en tisane est utilisée pour soigner et calmer les symptômes de la **grippe** (Antilles) (2). L'inhalation de la vapeur de la plante bouillie soulage les rhumes et les affections pulmonaires (Fidji) (2)
- **Antiseptique** : l'huile essentielle de citronnelle diluée avec de l'huile tamanou est un remède contre certaines **affections cutanées** telles que les **ulcères atones** et l'**impétigo** (2). Un bain dans une décoction de citronnelle sera désinfectant (1,2). Une décoction de feuilles et de rhizome soigne les **infections buccales** (Tonga, Samoa) (2).
- **Troubles digestifs** : l'infusion de feuilles et de rhizome (15 g de feuilles pour 1/2 L d'eau bouillante) est un remède pour traiter les **indigestions** et la **diarrhée** (Nouvelle-Calédonie) (1,2,4)
- **Diabète** : Une décoction de citronnelle (125-500 mg par kg) diminue significativement la glycémie (propriété hypoglycémiant) en cas de diabète (Antilles)(2,3)

La fiche "[Les différentes préparations de plantes médicinales](#)" explique comment préparer des infusions, décoctions, macérations...

## Activités biologiques et chimiques

- **Antifongique** : L'huile essentielle de citronnelle et le citral (voir ci-dessous) ont in vitro une puissante activité contre *Candida albicans* (4)
- **Antiparasitaire** : L'huile essentielle de citronnelle montre une activité antiparasitaire contre le protozoaire *Crithidia deanei* de la famille des trypanosomidés (4)
- **Anti-oxydant** : Certains acides phénoliques présents dans la plante tels que l'acide chlorogénique et l'acide caffeoylquinique sont des anti-oxydants naturels (3,4)
- **Anti-inflammatoire**
- **Antipaludéen** : L'activité antipaludique de l'huile essentielle de citronnelle a été étudiée *in vivo* sur des souris infectées par le plasmodium berghei, l'un des parasites responsable de la malaria (paludisme) (4).

## Composition chimique

- Le **citral**, principal composant de l'huile essentielle de citronnelle bloque l'action de molécules impliquées dans l'inflammation (3). Le citral est utilisé pour la synthèse de la vitamine A (4).
- **Myrcène** (antibactérien, analgésique)
- **Terpènes hydrocarbonés**
- **Cétones**
- **Aldéhydes** : citronellal, citronellol, géranol
- **Alcools**

## FEUILLES : propriétés et usages médicaux

Les feuilles sont utilisées pour traiter divers symptômes :

- **Flatulences** : l'infusion de feuilles facilite la digestion, réduit les ballonnements et l'aérophagie (2).
- **Affections respiratoires** : l'infusion (10 min) d'une poignée de feuilles fraîches (ou 1 cuillerée à soupe de feuilles séchées) peut être administrée 3 fois par jour pour soigner les **syndromes grippaux** : toux, fièvre, transpiration (Nouvelle-Calédonie, Fidji) (1,2) ;
- **Nausées** : l'infusion de feuilles traite les symptômes liés aux lendemains de fête : maux de tête, nausées, vomissements (Antilles) (2)
- **Douleurs** : l'infusions de feuilles traite les névralgies (douleurs d'un nerf) (Fidji) (2)
- **Infections diverses** : les décoctions de feuilles sont utilisées pour soigner les **infections urinaires** (cystites) (Fidji) (2)

## Activités biologiques et chimiques

- **Antibactérien** : des extraits alcoolique de feuilles de citronnelle ont une activité antibactérienne contre le staphylocoque doré *Staphylococcus aureus*.

## Composants

- Polyphénols non volatiles
- Stéroïdes et alcool gras



- Tannins
- Flavonoïdes (dont lutéolines)
- Terpénoïdes

## RHIZOMES : description et usages

---

En Nouvelle-Calédonie, les rhizomes de la citronnelle sont utilisés à diverses fins :

- **Tonique** : un rhizome lavé et écrasé, dilué dans un bol d'eau froide, puis filtré, fait une boisson tonique (à prendre le matin de préférence) (1,2) ;
- **Relaxant** : cette même infusion, prise le soir, favorise le **sommeil** et une **bonne digestion** (2) ;

- **Digestion** : cette infusion favorise la digestion. Le rhizome lavé, coupé finement et mâché réduit les maux d'estomac ou de ventre (2).

## Autres usages

---

D'autres usages de la citronnelle sont connus :

- **Répulsif** : L'essence de citronnelle est couramment utilisée pour éloigner les insectes, en particulier les moustiques. Les feuilles séchées placées dans dans le linge font fuir les mites (1)
- **Déodorant, parfumerie** : le rhizome rapé dans un peu d'eau froide ou quelques feuilles fraîches froissées aideront à faire disparaître les odeurs tenaces liées à la préparation du

poisson (1). Le citral, composé de l'huile essentielle de citronnelle est utilisé dans la fabrication de parfums et de savons (4).

- **Alimentaire** : les racines et les feuilles aromatisent les plats asiatiques (2)

## Exigences, plantation et entretien

---

- Au soleil
- Pas besoin de l'arroser souvent

## Multiplication

---

La citronnelle se replante par éclats de rhizomes. Coupez ou nouez les feuilles anciennes pour favoriser l'enracinement (1)



Soutiens à la réalisation de cette fiche

**L'Institut agronomique néo-calédonien (IAC)** a été lauréat du "Fonds de sauvegarde du patrimoine immatériel des pays et territoires d'outremer

(PTOM)" en mars 2022 pour intégrer dans Agripedia des fiches sur les plantes médicinales de la pharmacopée calédonienne.

Cette fiche a été réalisée grâce au soutien moral et financier de l'Union européenne, de l'Institut français, de l'OCTA et de

l'ACPA dans le cadre du **projet pilote AR CHIPEL.EU**.

Cette fiche a été également réalisée grâce au soutien scientifique, technique et financier de l'IAC, l'ADCK-Centre Tjibaou, l'IRD, l'Institut Pasteur de Nouvelle-Calédonie et Lincks.



Logos



## Auteurs

Publié le : 24 mars 2023

### Rédaction de la fiche

- Christina Do (IAC)
- Estelle Bonnet-Vidal (Lincks)

### Relecture

- **Valérie Kagy** (IAC)

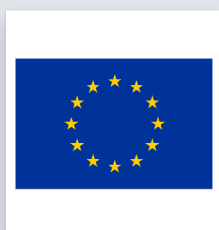
Citation bibliographique recommandée :

Agripédia. Fiche technique "**Cymbopogon citratus (Citronnelle)**" [En ligne] <https://www.agripedia.nc/ressources-vegetales/plantes-medicinales/medicines-communes/cymbopogon-citratus-citronnelle> (consulté le jour/mois/année)

Voir également [FAQ "Comment citer cette référence bibliographique ?"](#)

## Sources

- (1) Bourret D., ORSTOM/IRD, 1981. **Bonnes plantes de Nouvelle-Calédonie et des Loyauté**. Les éditions du lagon, p 70-72
- (2) Limousin P., 2014. **Oceania planta medica, flore de Kanaky, vol. II** - Panacées alimentaires - p 190-191
- (3) Lawal O.A, Ogundajo A.L., Avoseh N.O. Ogunwande I.A. 2017. **Medicinal Spices and Vegetables from Africa. Cymbopogon citratus** (chapter 18). Elsevier Academic Press p 397-417
- (4) Manvihita K., Bidya B., 2014. **Review on pharmacological activity of Cymbopogon citratus**. International Journal of Herbal Medicine 1(6):5-7



**Valérie KAGY**  
**Institut agronomique néo-calédonien (IAC)**  
**27/03/2023**  
<http://www.iac.nc>

