



ROMARIN – ROSMARINUS OFFICINALIS



Généralités

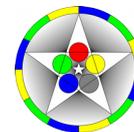
Vieille, paralytique et percluse d'arthrite, Élisabeth de Hongrie consulta un ermite, tout aussi usé qu'elle, paraît-il, mais plein de ressources, qui lui concocta un esprit de romarin pas piqué des vers et grâce auquel elle fut transformée en une délicieuse jeune femme que le roi de Pologne de l'époque - cela se passait en 1370 - s'empressa de demander en mariage. L'histoire ne dit toutefois pas à combien s'élevait la dot apportée par la dite reine...

Bref, traditionnellement, le romarin était considéré comme la plante anti-âge par excellence, particulièrement pour ce qui a trait aux fonctions intellectuelles. Il y a d'ailleurs un adage qui dit que le romarin est à l'esprit ce que la lavande est à l'âme. En effet, le romarin était réputé pour stimuler l'activité cérébrale et améliorer la mémoire. C'est pour cette raison que les lettrés grecs le portaient en couronne lorsqu'ils devaient se livrer à des exercices intellectuels particulièrement exigeants.

Le médecin hygiéniste Kneipp considérait que c'était le tonique idéal pour les personnes âgées. Il recommandait de le prendre macéré dans du vin ou, encore, de prendre un bain dans lequel il avait trempé. Il a d'ailleurs servi à soigner nombre de maladies qui touchaient essentiellement les personnes âgées : faiblesse générale, surmenage physique et intellectuel, accompagné de perte de mémoire, hypotension, impuissance, divers troubles cardiaques d'origine nerveuse, vertiges, syncopes, rhumatismes, séquelles de paralysie, faiblesse des membres, hypercholestérolémie, cirrhoses, faiblesse de la vue.

L'utilisation du romarin dans la parfumerie remonte au XIV^e siècle. On prête alors à l'eau de Hongrie, premier parfum alcoolique recensé et constitué essentiellement de romarin, des pouvoirs d'eau de jouvence. La légende prétend, en effet, que le romarin a permis à Elisabeth de Pologne, guérie de sa paralysie et de ses problèmes d'arthrite, de devenir reine de Hongrie, en séduisant le roi, malgré ses 72 ans. Toutefois, on lui prêtait des effets stimulants sur l'activité cérébrale, dès la Grèce antique. C'est pour cette raison que les intellectuels grecs ceignaient leur tête de couronnes de romarin. Utilisé par ailleurs de manière empirique, comme remède à un bon nombre de maux, le miel de Narbonne, issu du romarin, trouvait une place de choix dans la pharmacopée marine au XVIII^e siècle. Plus près de nous, au XIX^e siècle, le médecin et prêtre catholique allemand Sebastian Kneipp, qui contribua activement au développement de la phytothérapie, prescrivait, aux personnes âgées, des bains de romarin. Elles pouvaient, ainsi, lutter contre bon nombre d'affections : faiblesse générale, fatigue des yeux, hypotonie, hypotension, hypercholestérolémie, cirrhoses, surmenages physique et intellectuel, avec perte de mémoire, troubles cardiaques d'origine nerveuse, syncopes, rhumatismes ou encore paralysies.

Arbrisseau de rocaille à l'état sauvage, le romarin, de la famille des lamiacées, peut atteindre 2 m de hauteur, en culture. On le reconnaît, aisément, toute l'année, érigé au milieu des buissons méditerranéens : ses feuilles persistantes sont enroulées sur leurs bords. Elles sont beaucoup plus longues que larges, d'une couleur vert sombre, luisant sur leur face supérieure et à la teinte blanchâtre sur le dessous. Ses fleurs, le plus souvent d'une teinte bleu violacé (les blanches sont plus rares) s'agrègent en grappes courtes, de février à mai. Leur calice a un aspect duveteux, la corolle est bilabée et dotée de quatre étamines, dont deux dépassent la lèvre supérieure. Le fruit du romarin, de forme globuleuse, est un tétrakène brun.



Descriptif

<u>Nom latin</u> :	Rosmarinus Officinalis
<u>Noms communs</u> :	Romarin officinal, Herbe aux couronnes, Herbe aux troubadours, Encensier, Arbre de Marie, Rose de mer, Rose des marins, Roumaniou (provençal)
<u>Parties utilisées</u> :	Les sommités fleuries
<u>Principes actifs</u> :	Ses huiles essentielles renferment des essences de camphre, de cinéol, de verbénone ou de pinènes. Le romarin contient des flavonoïdes (diosmine, lutéoline), des diterpènes, comme le rosmadial et l'acide carnosolique, mais aussi des lipides (alcanes et alcènes). On trouve également des stéroïdes et des triterpènes (acide aléanolique, acide ursotique) et des acides phénoliques (acide rosmarinique, acide chlorogénique). Des phytoestrogènes ont des effets comparables aux hormones féminines.

Indications et Propriétés

ANTIOXYDANT

L'industrie agroalimentaire a récemment découvert les puissantes propriétés antioxydantes du romarin. La plante pourrait en effet remplacer le BHT et le BHA, deux antioxydants de synthèse utilisés pour la conservation des aliments, mais qui ont l'inconvénient de présenter un risque cancérigène. En fait, ces propriétés, on les connaissait depuis longtemps puisque, avant l'avènement du réfrigérateur, on s'en servait pour conserver la viande, mais l'odeur et la saveur fortement aromatiques de la plante ne permettaient de l'utiliser que dans quelques rares mets avec lesquels elle est compatible. Ceci a changé dans les années 90 lorsqu'on a réussi à extraire ses principes antioxydants sans son huile volatile. En théorie, on peut donc l'utiliser en remplacements des contestés et contestables BHT et BHA.

MÉMOIRE & FONCTIONS COGNITIVES & MICRO-CIRCULATION

Le romarin améliore la circulation périphérique en relaxant les muscles lisses des vaisseaux sanguins. Ceci peut être utile chez la personne âgée souffrant de troubles cognitifs dus à une mauvaise circulation vers les extrémités (la tête en particulier).

De plus, le romarin semble agir sur certains processus cérébraux, augmentant ainsi la cognition et la mémoire. Il inhibe par exemple l'enzyme acétylcholinestérase, ralentissant ainsi la dégradation de l'acétylcholine, un neurotransmetteur clé.

Le romarin, grâce à l'acide ursolique, agit aussi sur le système dopaminergique, exerçant un effet antidépresseur. Certaines études suggèrent donc l'utilisation du romarin pour traiter la dépression nerveuse, avec un effet similaire à la fluoxétine chez la souris.

ANTIBACTÉRIEN & ANTI-INFLAMMATOIRE & DOULEURS ARTICULAIRES

Le romarin est un antibactérien et antifongique puissant. Il est aussi astringent, le rendant utile pour toute peau ou muqueuse infectée et enflammée - bouche, gorge, muqueuse digestive, et en application externe sur la peau pour une plaie qui a du mal à guérir (en infusion ou teinture mère diluée).

Son action anti-inflammatoire est parfois utilisée par les gens souffrant d'articulations douloureuses, en appliquant en externe une huile essentielle diluée de romarin, ou une teinture mère diluée. La méthode Mességué peut aussi être appliquée, en préparant une infusion de romarin et en baignant les parties concernées.



Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Pris par voie orale, il est contre-indiqué aux enfants de moins de 12 ans et aux personnes souffrant de calculs biliaires ou d'une maladie du foie. Hormis en cuisine, il est également déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

EFFETS INDÉSIRABLES

A dose normale, les seuls risques peuvent être des nausées. Des personnes travaillant avec du romarin ont pu développer un eczéma de contact. Un surdosage important peut provoquer vomissements, convulsions, spasmes, saignements de l'utérus, voire coma mortel.

INTERACTIONS

Aucune avec des plantes médicinales ou des compléments.

En théorie, le romarin peut interagir avec des médicaments diurétiques et les suppléments de fer, mais rien n'a été observé dans la pratique.