

# Origan

*Origanum vulgare* L.

Lamiaceae

## NOMENCLATURE

**Français :** origan, marjolaine sauvage, marjolaine vivace

**Brezhoneg :** *origanell, marjol ki*

**English :** *oregano, wild marjoram*

**Español :** *orégano*

## BOTANIQUE

L'origan est une herbacée vivace poilue aromatique, souvent pourprée, pouvant atteindre 80 cm de hauteur. Ses feuilles ovales, opposées, entières, sont légèrement dentées et pointues à l'extrémité. Ses fleurs, au calice à deux lèvres et à 4 étamines dont deux saillantes, sont blanches roses ou pourpres, souvent plus foncées en boutons et disposées en glomérules terminaux ; elles donnent des graines lisses (tétrakènes).

L'origan est une plante commune dans toute l'Europe tempérée, du pourtour méditerranéen et Eurasie. Elle recherche les terrains rocailleux, les talus et les prés ensoleillés. Il existe de nombreuses sous espèces.



## ETHNOBOTANIQUE

L'origan est utilisé depuis la plus haute Antiquité, en particulier pour faciliter la digestion, pour le soin des affections respiratoires, des affections de la rate et de la jaunisse.

L'origan, en cataplasme ou compresse, était appliqué sur les rhumatismes ou les plaies.

En bains, il avait la réputation de fortifier les convalescents sortant de maladies graves, les enfants rachitiques et les scrofuleux.

On en faisait bouillir dans du vin pour apaiser les maux de dents.

Il passe pour favoriser la mémoire.

L'origan aux vertus protectrices entrait dans la confection du philtre d'amour.

L'origan est très utilisé comme aromate, en particulier sur les grillades et les pizzas. Après la guerre, il les accompagne en Amérique grâce à l'engouement des soldats pour les pizzas.

Il entre dans les conserves d'anchois, les fromages et les salades.



## CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries d'origan contiennent une huile essentielle (0,15 à 1 %, thymol, carvacrol, linalol, bornéol), des acides polyphénoliques, des flavonoïdes et des tanins.

## PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'origan est tonique, antibactérien, antifongique, antispasmodique, apéritif, digestif, carminatif, antiseptique des voies respiratoires, expectorant, favorise les règles, et sédatif.

## USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'origan est utile pour le soin des syndromes infectieux, de l'atonie gastriques, de l'aérophagie, des bronchites, de la toux d'irritation, des rhumatismes, des troubles de la menstruation, des démangeaisons et des dermatoses.

Infusion de 10 à 20 g de sommités fleuries par litre d'eau.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses avant ou après les repas.

Bains de bouche, cataplasmes ou compresses sur la peau.

## TOXICITÉ

Pas d'effets secondaires toxiques aux doses préconisées.

