

Romarin

Salvia rosmarinus (L.) Schleid.

Lamiaceae

Principal synonyme : *Rosmarinus officinalis* L.

NOMENCLATURE

Français : romarin

Brezhoneg : roumarin

English : rosemary

Español : romero

BOTANIQUE

Le romarin est un arbrisseau qui peut atteindre 2 mètres de hauteur. Ses rameaux dressés couverts de duvets blancs portent des feuilles opposées, allongées, vertes dessus et blanchâtres dessous. Ses fleurs bleu clair, réunies en grappes le long de la tige, donnent de petites graines brunes.

Le romarin dégage une odeur aromatique. Il vit à l'état sauvage sur les sols secs et calcaires du pourtour méditerranéen et est cultivé sur toute la planète.



ETHNOBOTANIQUE

Utilisé depuis la plus haute Antiquité, les Romains introduisent le romarin dans le Nord de l'Europe, puis l'administration de Charlemagne favorise sa culture. Son nom viendrait du latin « *ros marinus* », rosée de mer.

Il fait partie des premières plantes dont on extrait l'huile essentielle en 1330, et rentre dès le XVI^{ème} siècle dans les parfums, comme « l'eau de Hongrie » puis « l'eau de Cologne ». Réputé fortifier le cerveau et rafraîchir la mémoire, les étudiants du Moyen Âge le portaient en couronne. Symbole de l'amour et de la fidélité, la mariée en offrait à son époux. Il était déposé dans les tombes et planté dans les cimetières. Propre à faire fuir le mauvais œil ou les mauvais génies, le romarin a longtemps conservé ses propriétés magiques.

On le récolte surtout pour ses usages condimentaires. Il fait partie des « herbes de Provence » ; parfume les huiles, les savons et autres produits cosmétiques.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de romarin sont riches en huile essentielle (2,5 % dont cinéol, bornéol, camphre), contiennent des acides phénols dont l'acide rosmarinique, des triterpènes, des flavonoïdes, des tanins et de la choline.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de romarin stimulent l'organisme, digestives, amies du foie, elles favorisent la production et l'évacuation de la bile, dépuratives, antiseptique pulmonaire, anti-inflammatoires et vulnérinaires.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles de romarin soutiennent le surmenage physique et intellectuel, facilitent la digestion, accompagnent les bronchites et calment la toux, soulagent les rhumatismes et soignent les affections de la peau.

Infusion de 5 g par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire de 1 à 4 fois par jour.

TOXICITÉ

L'ingestion de doses élevées de romarin provoque de l'irritation gastro-intestinale et de la néphrite. Il est déconseillé d'utiliser des préparations de romarin pendant la grossesse.

