

LE ROMARIN ou L'ENCENSIER



Le **romarin** (*Rosmarinus officinalis*) est un arbrisseau aux fleurs bleutées appartenant à la famille des Lamiacées. Il est mellifère et contient également plusieurs agents actifs antimycosiques, antibactériens et antioxydants. Chez nous, dans le sud de la France, le romarin est omniprésent, on le retrouve dans les garrigues arides et rocailleuses. Il prospère dans nos collines et embaume le Luberon.

Fraîche ou séchée, cette herbe aromatique parfume la cuisine méditerranéenne. La plupart du temps on utilise ses branches très parfumées, ses fleurs ont une saveur plus douce et peuvent se consommer crues. Le romarin est fréquemment utilisé en parfumerie pour son odeur camphrée.

*LE ROMARIN, UNE PLANTE MÉDICINALE

Il est aussi un incontournable de la phytothérapie et de l'aromathérapie, notamment pour lutter contre les rhumatismes. Le romarin soulage les douleurs abdominales par son action spasmolytique. Il présente également des propriétés diurétiques. Le romarin stimule le système digestif mais agit aussi sur l'état nerveux. Ainsi en cas de fatigue, de surmenage, de nervosité, d'hypotension une cure de romarin est souvent préconisée. Véritable « incontournable » de la phytothérapie, le romarin permet, en inhalation, de soulager l'asthme, de décongestionner les voies respiratoires, les sinusites et les rhumes.

LES USAGES ET MODES DE CONSOMMATION DU ROMARIN

Usages internes : grâce à son goût et son odeur agréable, le romarin est souvent consommé en infusion plus ou moins forte ou sous forme d'extraît liquide, d'huile essentielle ou gélules.

Usages externes : le romarin possédant également des propriétés antiseptiques, il peut être employé en massage, en gargarisme, en compresse, en lotion, bain...etc

! À dose excessive, l'essence de romarin peut s'avérer toxique et, dans certains cas, provoquer des malaises épileptiques. Femmes enceintes, demandez l'avis de votre médecin avant de commencer un traitement phytothérapeutique.

LA PETITE HISTOIRE: Le romarin se contente généralement de l'humidité du littoral, d'où l'une des interprétations possibles de son nom : « rosée de mer », *ros marinus* en latin. L'origine du nom romarin pourrait aussi venir du grec « *rhops myrinos* » (buisson aromatique). Son odeur, très camphrée, évoque aussi l'encens d'où il tire son nom provençal « **l'encensier** ». Selon une légende, le romarin était à l'origine une plante à fleurs blanches. Avant de donner naissance à l'enfant Jésus, Marie aurait déposé sa cape de couleur bleue sur un romarin devant l'étable, donnant sa teinte aux fleurs de l'arbrisseau d'où une autre racine possible au mot romarin: « Rose de Marie ».