

# Santé intégrative

SPASMAGAZINE

SEPTEMBRE/OCTOBRE 2013 - N° 35 / www.santeintegrative.com

**L'appendicite : sujet d'actualité ?**

**"La Danse-Rituel-Thérapie" :  
méthode originale de thérapie**

**Fibromyalgie,  
candida albicans, jeûne,  
complément calcique**

**Dossier :  
Travail et santé**

N°35 - F : 4,80 €



3 782876 204801

**La vitamine K**

Le romarin Elena VALETTE - Pharmacienne

# Le romarin

**Le romarin**, *Rosmarinus officinalis* de la famille des Lamiaceae, connu sous le nom d'"herbe aux couronnes", est un bel arbrisseau aromatique touffu qui pousse spontanément dans les collines sèches et calcaires du bassin méditerranéen, dans la garrigue et le maquis. Toujours vert, ses tiges ligneuses et ramifiées portent de petites feuilles persistantes lancéolées et rigides qui ressemblent à des aiguilles, vertes sur le dessus, grisâtres et duvetées sur le dessous. Dans le Midi, les fleurs apparaissent dès janvier. De couleur pâle, parfois tachetées de violet, elles sont regroupées en petites grappes au sommet des rameaux.

**Symbole de l'amour, du mariage et de la mort**, le romarin était utilisé dans l'Antiquité lors des cérémonies religieuses. Comme plante médicinale, on le trouve au X<sup>ème</sup> siècle dans la médecine arabe. Au XVI<sup>ème</sup> siècle, la reine Isabelle de Hongrie âgée de 72 ans, se fit prescrire par un ermite un alcoolat de romarin, (l'eau de la reine de Hongrie), qui la guérit de rhumatismes et de ses crises de goutte. Hippocrate et Dioscoride prescrivaient déjà le romarin pour les troubles hépatiques.

**Parties utilisée** : les sommités fleuries et les feuilles, récoltées de mai à septembre et les jeunes pousses au printemps.

Il existe plusieurs chémotypes selon l'origine géographique :

- chémotype à *camphre* surtout originaire de France et Espagne,
- chémotype à *verbénone* et *acetate de bornyle*, originaire de Corse,
- chémotype à *1,8-cinéole* et *alpha-pinène* originaire de Maroc et Tunisie.

**Formes galéniques disponibles** : TM, macérat glyciné de jeunes pousses, gélules de poudre totale, tisanes, huiles essentielles.

**Propriétés pharmacologiques de la plante** : effet cholérétique, hépatoprotecteur et antiradicaux libres ; effet diurétique ; effet anti-inflammatoire ; tonocardiaque ; analgésique et spasmolitique ; antiviral ; l'effet de la jeune pousse est supérieur à celui de la feuille adulte.

**Indication de la plante entière** : troubles digestifs et hépatobiliaire, asthénies, convalescence, maladies infectieuses et leurs suites, usage externe en rhumatismes, petites insuffisances cardiaques.

D'après des études récentes, le romarin pourrait jouer un rôle important pour conserver les fonctions cognitives comme l'attention, la concentration et la mémoire ; dans la Grèce antique on frottait le front et les tempes des enfants pour les rendre plus intelligents ; les étudiants mettaient des brins de romarin dans leurs cheveux pour passer les examens. Le carnosol protège les cellules noires dopaminergiques cérébrales et les neurones dopaminergiques et favorisent la production du facteur de croissance nerveuse (NGF). L'acide rosmarinique exerce une action calmante tout en renforçant la mémoire à court et long terme. Une étude japonaise a montré que les composés aromatiques sont inhibiteurs de l'acétylcholinestérase. L'inhalation de l'huile essentielle de romarin 1,8-cinéole, favorise les fonctions cognitives et la mémoire et une hyperactivité.



**Huile essentielle de *Rosmarinus officinalis camphoriferum*** (somm.fl.) contient : monoterpènes, sesquiterpènes, monoterpénols, esters terpéniques, oxydes terp. Dont 30% de 1,8-cinéole, monoterpénones dont 30% camphre,...

**Propriétés** : activité neuromusculaire variable en fonction des doses, décongestionnant veineux, mucolytique, anti-infectieux faible, cholérétique et cholagogue, diurétique, emménagogue, cardiotonique, relaxante, decontractant musculaire.

Contre-indiquée pour les bébés, enfants, femmes enceintes, neurotoxique donc à éviter par voie interne, épileptisante.

**Huile essentielle de *Rosmarinus officinalis cinéoliferum*** (somm.fl.) contient majoritairement 1,8-cinéole, avec une action anticatarrhale, expectorante puissante, mucolytique, anti-infectieuse (staph.doré, staph.blanc, strepto. Esch.coli.), bactéricide, fongicide (candid.alb.). Éviter le surdosage.

**Huile essentielle de *Rosmarinus officinalis verbenoliferum*** (som.fl.) contient majoritairement verbénone 15-37%, camphre et 20% de 1,8-cinéole, avec des propriétés anicatarhale, mucolytique forte, expectorante, anti-infectieuse, bactéricide, viricide, antispasmodique, équilibrante endocrinienne, régulatrice hypophyso-ovarienne et testiculaire, cicatrisante, équilibrante nerveuse en fonction des doses. Contre-indications : sujet hépatique sensible, jeune enfant, grossesse, neurotoxique et abortive.

## CONSEIL POUR LES PERSONNES FATIGUÉES À CAUSE DU RYTHME DU TRAVAIL :

Deux gélules de romarin plante totale de 160 mg le matin. Si problème de mémoire ajouter 2 gélules de ginkgo biloba plante totale.

Une goutte de HE romarin 1,8-cinéole en inhalation sur un mouchoir en début d'après-midi.

2 gélules de Ginseng ou Eleuthérocoque le matin.

## Bibliographie :

- Traité pratique de phytothérapie* - Dr. Jean-Michel Morel, [Ed] Grancher [Wikiphyto.fr](http://Wikiphyto.fr) de Dr. Jean-Michel Morel ;  
*Les plantes qui nous soignent, Tradition et thérapeutique* de Jacques Florentin, Ed. Ouest-France ;  
La revue *La Phytothérapie Européenne*, nr.73, article Dr. Kurt Hostettmann ;  
*L'aromathérapie exactement* de P.Francomme, R.Jollois, D.Pénoël, ed. Roger Jollois.