

# ESTRAGON COMMUN

*Artemisia dracunculus L.*

naturactive  
LABORATOIRES PIERRE FABRE

Tela  
Botanica

Jardins  
botaniques  
de France  
et des pays  
francophones  
Ibotanik

www.sante-nature.com

## SON IDENTITÉ

### OÙ LE TROUVER ?

Il est originaire d'Asie Centrale. À part dans les potagers, vous le trouverez aux endroits où de la terre de jardin a été déposée, car ses graines sont très résistantes !



### FLORAISON



### COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

Ses feuilles les plus basses sont longues et parfois divisées en 3 ; leur odeur est caractéristique.

Ses feuilles moyennes et supérieures sont simples, étroites, très allongées, aiguës, lisses et brillantes.



Jean-Claude Echardour - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses fleurs sont très petites et réunies en capitules verdâtres : ici, on voit donc un groupe de plusieurs fleurs réunies en boule. Celles-ci sont disposées en petites grappes dressées.

## SES VERTUS

### SES PROPRIÉTÉS



C'est la présence d'estragol qui lui donne son odeur anisée.



Il a des propriétés antioxydantes avérées, et il aurait également des propriétés antispasmodiques.



L'huile essentielle obtenue par distillation de ses feuilles est anti-inflammatoire et antiseptique intestinale.

### LES TRADITIONS D'USAGE



En phytothérapie, il est utilisé pour ses propriétés antispasmodiques, il stimule la digestion et favoriserait le sommeil.



L'Estragon est avant tout utilisé dans la cuisine pour aromatiser les plats, les sauces, les conserves au vinaigre. Les feuilles servent à fabriquer une liqueur d'estragon, spécialité provençale.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

*L'Estragon est recommandé en cas de crise de hoquet aiguë : mâcher une feuille d'Estragon, ou prendre 3 ou 4 gouttes (pour un adulte) d'huile essentielle sur un sucre.*



L'automédication est déconseillée : l'estragon est déconseillé pour les personnes prenant des médicaments coagulants et l'huile essentielle peut être abortive. Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.