

ROMARIN

Rosmarinus officinalis L.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE



Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Botanik

www.sante-nature.com

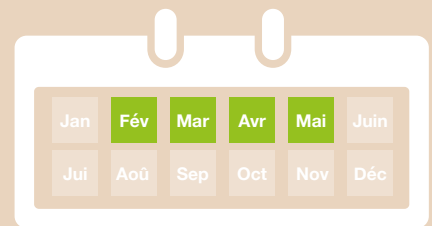
SON IDENTITÉ

OÙ LE TROUVER ?

Cherchez-le près du Thym, sur les terrains secs et ensoleillés du Midi méditerranéen : maquis, garrigues, rocailles...



FLORAISON



COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

Ses feuilles sont vert foncé, étroites et presque en aiguilles, gauffrées sur la face supérieure et ses bords sont enroulés sur la face inférieure.



Calabruixa - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses fleurs sont bleu pâle et présentent une lèvre supérieure à 2 lobes en forme de casque et une lèvre inférieure à 3 lobes ; ses étamines sont saillantes.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



Le Romarin est connu pour ses propriétés antiseptiques (antibactériennes et antifongiques), son pouvoir calmant pour les affections du système respiratoire, et ses effets bénéfiques sur la digestion.



C'est une bonne plante mellifère : son nectar donne un miel très aromatique.

LES TRADITIONS D'USAGE



Ses branches feuillues sont utilisées dans les marinades ; réunies en bouquets elles servent à badigeonner les grillades d'huile aromatisée. Pour ses notes camphrées, on l'utilise également en parfumerie !



Ses sommités fleuries donnent une tisane (plus douce que celle des feuilles), qui soulage la toux et calme les maux de gorge. En distillant ses fleurs, on obtient "l'eau de la Reine de Hongrie", réputée pour soigner les rhumatismes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'odeur très camphrée des feuilles de Romarin évoque aussi l'encens, ce qui lui vaut le nom d'« encensier » en provençal.



Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.