Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 15

Rubrik: Jardin de Jacky

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

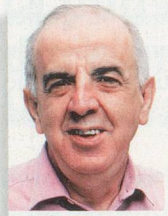
Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LE ROMARIN S'UTILISE à toutes les sauces

Christian Jung

Typique des régions méditerranéennes où ses feuilles sont généreusement utilisées en cuisine, cet arbrisseau contient aussi un excellent tonique pour le cœur.



Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

Ce petit arbuste de la famille des labiées a fait de tout temps l'objet de multiples légendes et a été source d'inspiration pour de nombreux chansonniers. Ses feuilles opposées et étroites sont toujours vertes, alors que ses fleurs tirent vers un bleu pâle. Cette couleur serait celle du manteau de la Vierge Marie qui aurait déteint sur le buisson où elle l'avait déposé tandis qu'elle se reposait pendant la fuite en Egypte.

Dans le midi de la France, on met du romarin dans la main des défunts et on en plante ensuite sur leur tombe leur conférant ainsi tout simplement l'immortalité. Mais c'est au XVIe siècle que cette plante acquiert une réputation universelle. La reine Isabelle de Hongrie, septuagénaire et marquée par la maladie, retrouva grâce au romarin la santé et une nouvelle jeunesse. Au point de séduire le roi de Pologne qui la demanda en mariage.

Madame de Sévigné, grande consommatrice de la fameuse Eau de la reine de Hongrie, association à base d'alcoolats de lavande, de romarin et de menthe, écrivait à sa fille: «Elle est divine. Je m'en enivre tous les jours. J'en suis folle, c'est le soulagement de tous mes chagrins.»

Le romarin est effectivement un stimulant général énergétique, tonique pour le cœur. De plus, il facilite la digestion en augmentant la quantité et la fluidité de la bile. Par ailleurs, il apaise les douleurs articulaires. On utilise ses propriétés particulières dans des cas plus précis comme la bronchite, l'asthme et il est recommandé aux personnes souffrant de fatigue chronique, ainsi que pour les patients présentant une pression trop basse. A l'inverse, il convient d'éviter un usage important du romarin chez les hypertendus. Comme d'habitude, il est stipulé de ne jamais faire d'automédication et de bien respecter les doses prescrites par votre phytothérapeute.

En infusion ou dans le bain

Au vu de ses nombreuses vertus, le romarin se prête évidemment à de multiples recettes thérapeutiques. Ainsi, en usage interne, nous vous conseillons une cure deux à trois fois par an pendant une dizaine de jours.

- Verser un litre d'eau bouillante sur 3 pincées de romarin bio.
- Laisser infuser 3 minutes.
- Filtrer et boire chaud ou froid durant la journée.
- Sucrer de préférence avec du miel.

On peut aussi le conseiller en usage externe. Pour se détendre, diminuer des douleurs articulaires et activer la circulation, rajoutez dans l'eau du bain une décoction de romarin en faisant cuire pendant dix minutes une poignée de romarin entier (feuilles, fleurs, tige...).

Les compresses de feuilles cuites sont employées avec succès pour réduire les gonflements articulaires, les entorses, les contusions.