

Le patriarche des optimiseurs : le romarin

Claude Gagnon



Août 2005

Le patriarche des optimiseurs: le romarin

Rosmarinus (Rosmarinus Officinalis) signifie « rosée de mer » en référence, dit-on depuis l'origine, à « son effet rafraîchissant pour l'esprit »¹. Depuis toujours, on écrit que le romarin rafraîchirait la mémoire; on l'ajoute donc aux bouquets des mariées pour assurer leur fidélité et on le faisait pousser « dans les jardins où les femmes prenaient des décisions concernant le ménage »². Le philosophe Thomas More le laissait courir le long des murs de son jardin car le romarin est mellifère. Mais le Chancelier d'Angleterre croyait aussi que le romarin était « l'herbe sacrée de la mémoire et dès lors, de l'amitié »³. Depuis les Romains, on brûlait aussi du romarin pour purifier l'air et pour éviter la contagion dans les lieux publics.

En fait, le romarin est une herbe stimulante, à l'odeur forte et reconnaissable, qui a une vertu antispasmodique et qui est prescrite, encore de nos jours, pour les bronchites⁴. En cuisine, le romarin sert encore et toujours d'aromate aux viandes fortes que sont le porc et le gibier. Mais son parfum est jaloux : « il étouffe son cousin le thym ». En médecine homéopathique traditionnelle, on l'utilise dans plusieurs diagnostics : coqueluche, asthme, palpitations, vomissements, grippe, fièvres typhoïdes. On le donne aussi pour faciliter la digestion et plus particulièrement la sécrétion biliaire. À cet effet, on le prescrit à long terme pour les maladies chroniques du foie⁵. Mais il est contre-indiqué pour l'hypertension artérielle⁶.

Les agents actifs du romarin résident à la fois dans l'huile volatile de ses feuilles en forme d'aiguilles, dans plusieurs flavonoïdes (apigénine, diosmétine) qu'il contient et dans l'acide rosmarinique⁷; autant d'ingrédients qui entrent dans la composition chimique de cet arbrisseau méditerranéen aux grandes vertus culinaires et médicinales peu contestées.

Le romarin est aussi à l'origine d'un légendaire élixir fabriqué par Isabelle, une reine de Hongrie du XVI^e siècle. Son philtre dans lequel le romarin comptait pour la part essentielle lui aurait procuré un rétablissement définitif de sa santé et aussi une certaine jeunesse. Cette légende n'est historiquement que le symbole de l'usage répandu, depuis cette période, de liqueurs obtenues par une macération des fleurs de romarin dans l'alcool et dont il existe de multiples recettes répertoriées dans l'histoire de la pharmacopée naturelle.

En plus de ses différentes vertus sur les systèmes gastrique et respiratoire, attribuées par la médecine naturiste traditionnelle, le romarin est désormais considéré aussi comme un

¹ Tamara Kircher et Jade Britton, *Guide des plantes médicinales*, Québec, Modus Vivendi, 2002, p. 132.

² *Ibidem*.

³ *Ibidem*.

⁴ <http://larodz.chez.tiscali.fr/plantes/romarin.html>.

⁵ Pierre Lieutaghi, *Le livre des bonnes herbes*, Paris, Marabout Université, 1966, p. 303.

⁶ T. Kircher et J. Britton, *op.cit.*

⁷ *Ibidem*.

agent important de lutte contre les radicaux libres, à cause de ses composants flavonoïdes multiples. Ces derniers ne font rien de moins que de multiplier l'action des autres antioxydants présents dans l'environnement biologique immédiat. Ce patriarche des optimiseurs pourrait donc multiplier l'effet des autres optimiseurs, même les plus puissants. Par exemple, la firme Usana, qui prescrit déjà dans l'un de ses programmes de suppléments le super optimiseur qu'est le resvératrol, y joint nul autre que notre patriarche le romarin⁸. Ainsi, l'ancêtre ajoute encore de la puissance à la puissance du jeune. Il n'y a pas de préjugé d'âge concernant la puissance dans le monde des vitamines!

Claude Gagnon

⁸ http://www.usana.com/products/essentials/hp_faq.shtml