



Le romarin officinal vu par... Didier Sigler

*Nom Latin : Rosmarinus officinalis. Famille des *Lamiaceae**

Description : Arbuste aromatique, à odeur camphrée, de 1,50 m de haut. Il pousse à l'état sauvage sur le pourtour méditerranéen, en particulier dans les garrigues arides et rocheuses, sur terrains calcaires.

J'ai une tendresse particulière pour le romarin, une plante synonyme de bien-être, connue sous les noms d'herbe aux couronnes ou d'herbe des troubadours, symbole de l'amour, du mariage mais aussi de la mort et qui était largement présente dans les cérémonies antiques. Le romarin aime le soleil, même en situation brûlante l'été. A contrario, il craint les fortes gelées et il est déconseillé de l'arroser abondamment. De février à mai, sa ravissante floraison de couleur bleue et blanche décore balcons, terrasses et jardins. Ses feuilles sont utilisées fraîches ou séchées et se récoltent du printemps à l'été.

Symbole de l'amour, du mariage, de la mort, le romarin était largement présent dans les cérémonies antiques. Il faut attendre le XVII^e siècle pour le voir apparaître en médecine, et même élevé au rang d'herbe miraculeuse. Le romarin est également utilisé en parfumerie. C'est le cas par exemple de l'eau de Hongrie, un alcoolat de romarin utilisé par la reine Elisabeth en 1378 à l'âge de 78 ans, ce qui lui aurait rendu sa beauté à tel point que le roi de Pologne l'aurait demandée en mariage. Plante comestible très aromatique, le romarin agrmente aussi bien les grillades de viandes et de poissons que les sauces et les légumes.

En 2008, l'Agence européenne de sécurité des aliments reconnaît les extraits aqueux et hydro alcooliques de romarin possédant des propriétés antioxydantes en tant que conservateurs d'aliments. Le romarin est aussi un stimulant, digestif, antigoutteux ; il lutte contre le stress et l'insomnie ; c'est un bon désinfectant cutané et antiseptique ; il est utilisé contre la gale, une infection parasitaire de la peau. Attention toutefois au surdosage, le romarin peut avoir des effets secondaires et il est vivement conseillé de ne pas en abuser. Un petit sac de romarin déposé dans votre armoire repousse les mites.