

MARJOLAINE



Résumé

L'huile essentielle de Marjolaine à coquilles, aussi appelée « Marjolaine des jardins » est connue pour son action anti-infectieuse et anti-fatigue. C'est une huile de la convalescence. En association dans une tisane, elle aide à se relaxer.

Synthèse

					
Anxiété, insomnie, irritabilité, agitation, neurasthénie	+++	+++	++	+++	+++
Spasmes digestifs et vasculaires	+++	+++	++	+++	+++
Hypertension artérielle, palpitation, extrasystole	+++	+++	++	+++	+++
Agitation sexuelle	+++	+++	++	+++	+++
Sinusite, bronchite, rhinite	+++	+++		+++	+++
Infections digestives, staphylocoque, colibacille, flatulences	+++	+++		+++	+++
Rhumatismes, lumbago, sciatique, névralgie, crampes et contractures	+++	++			

Descriptif

La Marjolaine est cultivée comme plante condimentaire mais aussi pour être distillée en huile essentielle. Cette dernière présente des propriétés calmantes et déstressantes qui font d'elle une solution tranquillisante efficace pour tous ceux qui ne trouvent pas le sommeil. En apaisant le système nerveux, elle soulage les maux qui en découlent tels que certaines douleurs nerveuses.

Originaires d'Afrique du Nord et d'Égypte, la marjolaine pousse dans le bassin méditerranéen, principalement en France, en Espagne et en Hongrie. Ce sous-arbrisseau vivace de 50 à 60 cm de hauteur apprécie les sols légers et chauds, les jardins (d'où son second petit nom) pierreux ainsi que les sols drainés tels que les coteaux. Dès que l'on froisse ses feuilles ovales, opposées, duveteuses, de couleur gris-vert à vert foncé, elles dégagent un arôme puissant, sucré, épicé, très agréable. Ses petites fleurs, dans les tons blancs à mauves, s'épanouissent en juillet. Groupées en inflorescences

compactes, veloutées, elles sont presque cachées parmi les feuilles. Les bractées, feuilles à la base desquelles se développeront les fleurs, sont en forme de coquilles florales, d'où son nom le plus commun. Ses fruits sont des akènes scindés en 4 parties, c'est-à-dire que leur graine n'est pas soudée au péricarpe.

Propriétés

- Calmante ++++ (alcools et hydrocarbures monoterpéniques) : l'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles contient du terpinèn-4-ol à forte dose, ainsi que du sabinène. Tous deux sont des relaxants musculaires par excellence.
- Anxiolytique +++ (alcools et esters monoterpéniques) : puissant grâce à son action directe sur le système nerveux central. Elle inhibe les neurotransmetteurs responsables de l'excitation.
- Elle soulage les troubles nerveux et leurs répercussions sur le corps : hypertension artérielle, tachycardie, vertiges, difficultés respiratoires, asthme nerveux, douleurs à l'estomac, colite, ulcère, obsession sexuelle, spasmophilie, anxiété, stress...
- Anti-infectieuse, antibactérienne +++ (alcools monoterpéniques) : l'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles est très active sur le staphylocoque doré, le pneumocoque et le colibacille, responsables de nombreuses infections, et sur les maladies pulmonaires, digestives et urinaires.
- Neurotonique et parasympathicotonique +++ (alcools et carbures monoterpéniques) : l'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles est stimulante, grâce aux pourcentages proches d'alcools et de carbures monoterpéniques, apportant l'équilibre stimulant/calmant.
- Antalgique ++ (alcools monoterpéniques) : l'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles a des vertus antalgiques propres à soigner les douleurs musculaires et articulaires, les névralgies les entorses, et également les règles douloureuses.
- Immunostimulante + (alcools monoterpéniques) : l'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles renforce l'immunité dans le cas d'infections ORL (angine, sinusite, otite...).
- Antivirale + (alcools et carbures monoterpéniques) : l'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles est notamment efficace contre le virus de l'herpès labial.
- Utile en cas d'hyperthyroïdie
- Antifongique

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments nerveux (+++) et lymphatiques (+++).

Sur le plan psycho-émotionnel, permet de décompresser, pour les personnes toujours sous pression ou stress et simultanément de vivifier l'esprit.

Indications

Toutes les maladies d'origine nerveuse : "blocages", douleurs au plexus, troubles digestifs, sécheresse des muqueuses et des yeux, palpitations, vertiges...

- Bronchite, sinusite, rhino-pharyngite
- Dystonies neurovégétatives de tout type : respiratoire (dyspnée, toux spasmodique), cardio-vasculaire (hypertension, palpitations, extrasystoles), digestif (aérophagie, dyspepsie, flatulence, gastrite), sexuel (obsession, éréthisme), nerveux (hyperkinésie, stress, angoisse, dépression, vertiges, irritabilité, agitation)
- Crampes et contractures musculaires
- Lumbago, sciatique, rhumatisme

Peut voir un effet sur les ronflements.

Voies d'administration

- Cuisine : 1 à 2 gouttes par 2 kg ou par 2 litres de préparation alimentaire.
- Voie interne : Oui

- Voie cutanée : Oui à diluer dans une HV
- Diffusion : Oui
- Inhalation : Oui
- Bain : Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

En cas de gastrite : dès 3 ans, 1 goutte de Marjolaine à coquilles sur un support neutre 2 à 3 fois par jour.

Voie cutanée

En cas de dyspnée : Dès 3 ans., 1 goutte de Marjolaine à Coquilles dans 4 gouttes d'huile végétale, masser le thorax, quand vous en ressentez le besoin.

Contre l'insomnie et troubles du sommeil : Réserve aux + de 6 ans : massez 1 goutte pure de Marjolaine à Coquilles sur le plexus solaire. Dès 3 mois : de la même manière que précédemment, utilisez la Marjolaine à Coquilles par voie cutanée mais en la diluant dans une huile végétale, 1 goutte d'huile essentielle pour 4 gouttes d'huile végétale.

En cas de névralgies et douleurs d'origine nerveuse : Dès 3 mois. Par voie cutanée, 1 goutte de Marjolaine à Coquilles dans 4 gouttes d'huile végétale puis appliquer sur la zone douloureuse, 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

En cas de stress, d'anxiété : 1 goutte pure de Marjolaine à Coquilles en massage sur le plexus solaire.

Diffusion

En diffusion, juste quelques gouttes et des séances de 10 à 20mn, par demi-journée.

Ronflements : déposer 10 gouttes d'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles dans un diffuseur d'huiles essentielles que vous mettez en marche pendant 20 minutes juste avant de vous coucher.

Inhalation

En cas d'anxiété, d'agitation, d'irritabilité, de spasmes, respirer profondément 1 goutte pure posée sur les poignets plusieurs fois par jour si besoin. Faire une pause d'une semaine après 3 semaines d'utilisation.

En cas de ronflements : Il suffit de déposer 2 gouttes d'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles sur un mouchoir, à garder à côté de l'oreiller. On renouvelle l'opération tous les soirs, au moment du coucher.

Bain

Diluer 10 gouttes dans un bouchon de bain moussant neutre ou de bain balnéo.

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Contre la gastrite (réserve aux + de 6 ans) : 4 à 6 gouttes pures en bouche ou dans un peu de miel 3 fois par jour après le

repas, du mélange suivant :

- 2 mL d'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles
- 2 mL d'huile essentielle de Menthe Poivrée
- 2 mL d'huile essentielle de Cardamome
- 2 mL d'huile essentielle de Camomille Romaine
- 2 mL d'huile végétale de Noyaux d'abricot

En cas de dyspnée (réservé aux + de 3 ans) : Appliquez le mélange sur le thorax quand vous en ressentez le besoin.

- 1 goutte d'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles
- 1 goutte d'huile essentielle de Mandarine Verte
- 3 gouttes d'huile végétale d'Argan.

Contre les troubles du sommeil (réservé aux + de 6 ans) : Appliquez, avant le coucher, 4 à 6 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire, la voûte plantaire et la face interne des poignets :

- 30 gouttes d'huile essentielle de Lédon du Groenland
- 15 gouttes d'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles
- 15 gouttes d'huile essentielle de Ravinstara
- 60 gouttes d'huile végétale d'Argan

En cas de stress (réservé aux + de 3 ans) : Appliquer sur le plexus solaire :

- 1 goutte d'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles
- 1 goutte d'huile essentielle de Mandarine Verte
- 1 goutte d'huile essentielle de Petit Grain Bigarade

Et/ou, réservé aux + de 6 ans : En cas de stress avant une échéance précise (prise de parole, examen, permis de conduire), préférez cette formule à déposer sur un comprimé neutre et à laisser fondre en bouche 2 à 3 fois par jour les jours qui précèdent l'examen et 30 minutes avant.

- 1 goutte d'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles
- 1 goutte d'huile essentielle de Laurier Noble

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et aux adolescents
- Interdit aux femmes enceintes de moins de 3 mois
- Femmes allaitantes sur avis médical
- Interdit aux nourrissons de moins de 3 mois

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Eviter tout contact avec les yeux.
- L'application cutanée doit se faire diluée sur les peaux hypersensibles.
- Son utilisation à forte dose et sur une longue période présente des risques tels qu'une accoutumance, une

- somnolence, des vertiges et une néphrotoxicité.
- Ne pas utiliser l'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles en cas d'hypotension aiguë.
- Veiller à demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques.
- Eviter d'en faire un usage prolongé car, à la longue, elle a une action anaphrodisiaque (elle était même conseillée aux religieux qui devaient pratiquer l'abstinence.
- Cortison-like.
- Présence d'allergènes : Limonène, linalol, géraniol.
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H319, H411.

Ne pas confondre

La Marjolaine à coquilles est la variété de marjolaine la plus cultivée, et la plus parfumée. Il existe un certain nombre d'huiles essentielles de « Origanum ». Les huiles essentielles que l'on retrouve fréquemment sont :

- huile essentielle d'origan vert (*origanum vulgare*)
- huile essentielle d'origan à inflorescences compactes (*origanum compactum*)
- huile essentielle d'origan d'Espagne (*corydothymus capitata*)
- huile essentielle de marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*)

Il est important de ne pas les confondre. Les trois premières présentent les mêmes propriétés et précautions (anti-infectieuses majeures, dermocausticité et hépatotoxicité) liées au carvacrol qui est le constituant principal. L'huile essentielle marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) ne présente pas de toxicité spécifique et ses propriétés sont plus variées. Elle ne contient pas de carvacrol.

Ne pas confondre avec la Marjolaine d'Espagne qui est en réalité un thym (*thymus mastichina*) irritant pour la peau et dont les propriétés n'ont strictement aucun rapport.

En raison du nom, on pourrait aussi confondre origan et marjolaine, mais les cuisiniers, eux, ne s'y trompent pas. Ces deux plantes ont beau être proches, le parfum du premier tient à sa teneur en thymol (thym), dont la marjolaine est totalement dépourvue.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : *Origanum majorana*
- Partie utilisée : Sommités fleuries
- Famille : Lamiacées
- Méthode d'extraction : Pression à froid du zeste
- Origine : France, Espagne, Egypte, Afrique de Nord, Turquie...
- Récolte : En général en août-septembre. Parfois durant tout l'automne.
- Rendement : 100 kg de fleurs fournissent environ 300 ml d'HE.
- Toxicité : Modérée
- CAS : 84082-58-6

Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE de marjolaine sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés et sont susceptibles d'évoluer en fonction des conditions de production.

- Monoterpénols : terpinène-l-ol-4, trans-hydrate de sabinène, cis-hydrate de sabinène, alpha-terpinéol, menth-2-

- èn-l-ol cis-para, menth-2-ène-l-ol trans, trans-pipéritol
- Monoterpènes : gamma-terpinène, sabinène, alpha-terpinène, β-phellandrene, alpha-phellandrène, terpinolène, β-pinène, alpha-pinène, para-cymène, alpha-thujène, myrcène, limonène
- Sesquiterpènes : β-caryophyllène, bicyclogermacrène
- Esters terpéniques : acétate de linalyle, acétate d'alpha-terpényle

Une bonne huile essentielle de marjolaine doit contenir :

- Terpinène-4-ol : 18 à 32%
- Alpha terpinène : 4 à 12%
- Gamma terpinène : 10 à 19%
- Cis thuyanol-4 : 5 à 25%
- Sabinène : 4 à 10%

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,885 à 0,905
- Indice de réfraction à 20°C : 1,468 à 1,478
- Pouvoir rotatoire à 20°C : +5° à +35°
- Point éclair : +59°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune pâle à jaune verdâtre
- Odeur : agreste et aromatique, chaude et délicate

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.