

ORIGAN



Résumé

D'une formidable puissance anti-infectieuse, l'huile essentielle d'Origan Compact est spécialisée dans la lutte contre tous les pathogènes : virus, bactéries, parasites, champignons. Particulièrement efficace en cas de bronchites, sinusites, gastro-entérites, gripes, ... Elle fortifie les défenses immunitaires. C'est une huile à posséder dans son Top 5 parmi celles qui préviennent toutes les maladies ORL. Elle est aussi utilisée en cas de fatigue importante.

Synthèse



Bronchite, angine, grippe, sinusite	++	+++	+++
Cystite, néphrite	++	+++	+++
Entérocolite, dysenterie, amibiase	++	+++	++
Mycose, acné, abcès, gale, teigne		+++	
Maladies tropicales		+++	
Fatigue, épuisement, frilosité	++	+++	++
Hypotension		++	++

Descriptif

L'origan compact est une plante de 30 à 80 cm de haut dont les feuilles vert foncé, ovales et pointues ont un goût piquant. Elle pousse au Maroc et dans le Sud de la France. C'est de la sommité fleurie que l'on extrait l'huile essentielle. Ses fleurs se présentent en inflorescences (groupes de fleurs) compactes, odorantes, d'un joli rose pourpre. On l'appelle aussi parfois « origan à inflorescences compactes ».

Dès l'Antiquité, les Romains s'en servaient comme antidote aux morsures de serpent.

L'origan compact (*origanum compactum*) est la variété sauvage de la marjolaine (*origanum majorana*). Et ça change tout ! Si l'origan possède une forte odeur de « thym » en raison de sa haute teneur en thymol et en carvacrol, ce n'est pas le

cas de la marjolaine. En plus, leurs terres originelles sont bien différentes puisque la marjolaine nous vient plutôt d'Asie, alors que l'origan est résolument méditerranéen. Il est donc impossible de les confondre.

Son nom signifie "parure des montagnes" ou "qui se plaît sur la montagne" (du grec oros : montagne, et ganos : joie). Il embellit en effet les versants bien secs des coteaux.

On parle aujourd'hui de l'origan comme de l'antibiotique naturel de demain. Non seulement cette huile essentielle est extrêmement efficace mais en plus elle ne provoque pas de résistance chez les bactéries.

Or, problème majeur de santé publique, les microbes résistent de plus en plus souvent aux médicaments antibiotiques classiquement prescrits.

En outre, l'origan ne détruit pas la flore intestinale (contrairement encore aux antibiotiques classiques, bien connus pour provoquer des mycoses et autres désordres digestifs). Mieux, elle favorise au contraire l'intégrité de l'intestin, garante d'une bonne immunité ! C'est pourquoi les spécialistes de l'aromathérapie parlent « d'eubiotique » plutôt que « d'antibiotique ». Effectivement, étymologiquement les « antibiotiques » (= anti-vie) tuent toute vie sur leur passage. Les eubiotiques, eux, ne détruisent que les germes nocifs tout en protégeant les bonnes bactéries, celles qui veillent sur notre santé.

C'est la plus puissante des huiles testées en aromatogramme, c'est-à-dire que c'est la plus antiseptique de toutes les huiles essentielles. Elle représente une solution de choix pour lutter contre les infections nosocomiales (contractées à l'hôpital) que les médecins ne parviennent pas à traiter, justement en raison des résistances bactériennes.

C'est une anti-infectieuse très puissante, ainsi qu'antibactérienne majeure dite « à large spectre », c'est-à-dire active sur de très nombreux germes. On l'emploie avec succès contre les maladies respiratoires, intestinales, urinaires, génitales...

Très antivirale (elle empêche d'attraper les virus), elle est aussi viricide (elle les tue) et immunostimulante. Elle est donc intéressante en cas d'herpès, de zona, de grippe, et même de mononucléose ou de sida.

Elle a aussi des propriétés hypertensives et est efficace en cas de fatigue ou de frilosité.

En cuisine, l'origan est très présent dans les plats italiens et portugais. On le sert volontiers avec les tomates pour les salades, pizzas, tomates séchées ou sauces à base de tomates. On peut en ajouter aussi dans les vinaigrettes ou les pâtes mais aussi dans sur les grillades ou dans un chili.

Propriétés

- Antibactérienne majeure à large spectre
- Anti-infectieuse
- Antivirale et viricide
- Immunostimulante
- Anti-fongique
- Antiparasitaire
- Hyperémiante
- Hypertensive
- Stimulante physique, mentale et sexuelle
- Calme les démangeaisons et les piqûres d'insectes
- Antiballonnements : Facilite la digestion et évite les gaz, ce qui aide à retrouver un ventre plat.
- Vermifuge

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

Sur le plan psycho-émotionnel, elle tonifie le mental et redonne une forte détermination dans la vie.

Indications

- Infections bactériennes, virales, parasitaires : dysenteries, amibiase, entérocologie, Crohn, Candida albicans, Saccharomyces cerevisiae, Aspergillus niger, Dermatophytes...
- Problèmes de peau : gale, mycoses, teigne, abcès, panaris, acné
- Stimule la repousse des cheveux
- Infections urinaires : néphrites, cystites
- Infections du système digestif : dysenteries, amibiases, entérocologies, gastro-entérite
- Infections des ganglions lymphatiques : adénites
- Infections aiguës et chroniques, bactériennes ou virales des voies respiratoires (ORL) : bronchites, angines, gripes, sinusites, laryngites, trachéites.
- Immunité faible
- Fatigues profondes, épuisement nerveux
- Maladies tropicales (typhus, paludisme...)

Voies d'administration

- Cuisine: Oui
- Voie interne: Oui (sur avis d'un spécialiste)
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui (diluée entre 5 et 10% dans d'autres huiles)
- Inhalation: Non
- Bain : Peu approprié

Exemples d'utilisation

Voie interne

Fatigue, asthénie (sur avis médical) : 1 goutte d'HE d'Origan Compact sur un support neutre à laisser fondre en bouche, 2 à 3 fois par jour pendant 2 à 3 semaines maximum.

Maladies tropicales, fièvre jaune, paludisme... (pour adultes et adolescents et sur avis médical) : 1 goutte d'HE d'Origan Compact sur un support neutre à laisser fondre en bouche, 2 à 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

Diarrhée, turista : L'HE d'Origan Compact est efficace, mais il est préférable d'utiliser l'HE de Cannelle de Chine : diluer 1 ml d'HE dans 9 ml d'huile végétale alimentaire et prendre 5 à 10 gouttes du mélange sur un support neutre, jusqu'à 4 fois par jour.

Voie cutanée

Infections ORL (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE d'Origan Compact dans 9 gouttes d'huile végétale en application locale sur le plexus solaire, 3 fois par jour, pendant 5 jours. A noter que l'HE d'Eucalyptus Globulus reste une référence : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Cystites, infections urinaires (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE d'Origan Compact dans 9 gouttes d'huile végétale en massage sur le bas ventre, 3 fois par jour, pendant 7 jours. A noter que l'HE de Sarriette des Montagnes est également très efficace : 1 goutte dans 9 gouttes d'huile végétale en massage sur le bas ventre, 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

Ongle infecté : limer le dessus de l'ongle. Déposer une goutte d'HE mélangée à 1 goutte d'huile végétale. Ne pas recouvrir l'ongle.

Mycoses (pour adultes et adolescents) : Diluer l'huile essentielle d'Origan Compact à 10 % dans une huile végétale (1 dose d'HE pour 9 doses d'HV). Appliquer sur la mycose 2 à 3 fois par jour. A noter que l'HE d'Origan Compact est une huile fongicide très puissante contre tous les champignons à l'origine de mycoses mais sa dermocausticité rend son utilisation délicate. On peut lui préférer l'HE de Tea Tree, plus souple d'utilisation : 1 goutte pure sur la mycose, matin et soir après avoir bien nettoyé la zone touchée. Faire une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation.

Mycose des ongles (pour adulte) : En mélange à 30%. Dans un flacon de 20 ml, préparer la synergie suivante : 2,5 ml d'HE de tea-tree, 2,5 ml d'HE de palmarosa, 1 ml d'HE d'origan compact. Compléter avec de l'huile végétale (cire liquide) de jojoba jusqu'en haut du flacon de 20 ml. Quelques gouttes du mélange sur un coton-tige à appliquer le soir sur l'ongle préparé pendant 3 à 6 mois.

Fatigue, asthénie (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE d'Origan Compact dans 9 gouttes d'huile végétale en application sur le plexus solaire et le haut du dos, 3 fois par jour, pendant maximum 3 semaines. A noter que l'Épinette Noire est préférable : 1 goutte d'Épinette Noire dans 4 gouttes d'huile végétale en application dans le bas du dos au niveau des reins, 3 fois par jour. Faire une pause d'une semaine au bout de trois semaines d'utilisation.

Pour stimuler l'immunité (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE d'Origan Compact dans 9 gouttes d'huile végétale en application sur le plexus solaire et le haut du dos, 3 fois par jour, pendant maximum 3 semaines. Elle est très efficace mais pour plus de souplesse d'utilisation, on peut lui préférer le ravintsara.

Maladies tropicales, fièvre jaune, paludisme... (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'Origan Compact dans 9 gouttes d'huile végétale en massage sur le ventre, 3 fois par jour avant les repas, pendant 4-5 jours. Attention ! Les infections tropicales sont des affections graves. Consulter rapidement un spécialiste. A noter que la cannelle de Chine peut aussi être utilisée.

Dysenterie : L'HE d'Origan Compact est efficace mais on peut lui préférer l'HE de Myrrhe : 2 gouttes dans 8 gouttes d'huile végétale en massage sur l'abdomen, 2 fois par jour pendant 7 jours.

Colite, entérocolite (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE d'Origan Compact dans 9 gouttes d'huile végétale en massage sur le ventre, 3 fois par jour avant les repas, pendant 4-5 jours. On peut lui préférer l'HE de Coriandre Graines : 1 goutte de Coriandre Graines dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le ventre après le repas.

Calculs biliaires et rénaux : L'HE d'Origan Compact peut être utile, mais l'huile essentielle de Lédon du Groënland donne aussi de bons résultats : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale, à appliquer au niveau des reins, 2 à 3 fois par jour.

Diffusion

Son odeur est forte et peu agréable. Ne pas diffuser pure. Il faut la diluer à 5 ou 10% dans d'autres HE.

Inhalation

Avec prudence car irritante pour les voies respiratoires. Il est fortement recommandé de privilégier les autres voies d'administration.

Bain

Peu approprié.

Entretien

Éventuellement. Mélanger quelques gouttes pour le nettoyage de la maison.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Cannelle, basilic, eucalyptus radiata, cyprès, estragon, myrte, laurier noble, niaouli, petit grain, palmarosa, arbre à thé (tea tree), lavande, sarriette, cajepout, girofle, géranium, marjolaine, citron, menthe poivrée, ciste, ravintsara.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Pour adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 7 ans

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.
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante.
- Réservée aux adultes et adolescents et pour des occasions exceptionnelles ; elle s'utilise sur des temps très courts, elle est très puissante.
- Les personnes asthmatiques ou épileptiques doivent demander un avis médical avant d'utiliser cette huile essentielle. En effet, l'huile essentielle d'Origan Compact présente un risque épiléptogène à forte dose.
- Cortison-like
- Hépatotoxique : les personnes souffrant de fragilité du foie éviteront la prise orale.
- La prise d'huile essentielle d'Origan Compact par voie orale est réservée à la prescription médicale.
- Contre indiquée en présence de troubles gastriques (brûlures, ulcères, reflux gastro-oesophagiens).
- Une ingestion supérieure à 6 gouttes peut provoquer une action stupéfiante.
- Eviter de prendre cette HE sur un sucre ; il vaut mieux la diluer dans une autre huile alimentaire, à 20% maximum (1 pour 4) et mettre ce mélange sur un morceau de pain ou un autre support neutre.
- Irritante pour la peau : L'HE d'Origan Compact doit être diluée à 10% pour son application sur la peau (10% d'HE dans 90% d'HV). Elle doit être appliquée sur de petites surfaces. Agressive pour les muqueuses de la bouche.
- Allergisante
- Ne pas diffuser l'huile essentielle d'Origan Compact pure, elle doit être diluée entre 5 et 10% dans d'autres huiles essentielles.
- Irritante pour les voies respiratoires : éviter l'inhalation ou très ponctuellement.
- Présence d'allergènes : Limonène, linalol.
- Dangers : H302, H304, H311, H314, H317, H318, H411.

Ne pas confondre

Ne pas confondre avec l'origan que l'on utilise en cuisine, appelé "Origanum vulgare" ou "Origan de Grèce" ou encore "Origan vert" (*Origanum heracleoticum* L). Il diffère un peu de l'Origan compact.

A noter qu'il existe aussi une variante : *Origanum vulgare* var. *kaliter* avec une teneur réduite en carvacrol. Cet origan plus rare est plus doux que les origans vulgaires et compact et peut s'utiliser sur une plus longue durée.

Il existe aussi l'origan d'Espagne (*Thymbra capitata* ou *Corydothymus capitatus*), reconnue pour ses propriétés assainissantes de tout premier ordre. C'est une plante hybride entre l'origan du Maroc (*Origanum compactum*) et la

sarriette des montagnes (Satureja Montana). L'origan d'Espagne est originaire d'Europe. On l'appelle aussi "Thym d'Espagne".

Ces huiles essentielles contiennent toutes un important pourcentage de carvacrol et présentent donc globalement les mêmes précautions et propriétés.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom latin: Origanum compactum
- Famille botanique : Lamiacées
- Partie utilisée : Sommités fleuries.
- Pays d'origine : Maroc.
- Méthode d'extraction : Distillation par entraînement à la vapeur d'eau.
- Période de récolte : Du printemps à l'automne (dès qu'il est en fleur). Une floraison au printemps et une à l'automne.
- Rendement : 100 kg de fleurs pour 100 ml d'HE
- Solubilité : insoluble dans l'eau, soluble dans l'alcool
- Toxicité : Elevée
- CAS : 90082-26-1
- EINECS : 290-114-9

Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité, ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Phénols : **carvacrol**, thymol
- Alcools terpéniques : linalol, terpinène-4-ol
- Monoterpènes : para-cymène, gamma-terpinène, alpha-terpinène, myrcène
- Sesquiterpène : beta-caryophyllène

Une bonne huile essentielle d'Origan Compact doit contenir :

- Carvacrol : 21 à 53 %
- Thymol : 8 à 28 %
- Gamma terpinène : 9 à 26 %
- Paracymène : 6 à 20 %

L'huile essentielle d'Origan Compact possède des composants biochimiques allergènes :

- Linalol (≤ 2 %)
- Limonène (≤ 1 %)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,905 à 0,950
- Indice de réfraction à 20°C : 1,495 à 1,514
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -5° à +1°
- Point éclair : +62°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : jaune clair à jaune brunâtre
- Odeur : phénolée et caractéristique du carvacrol

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.