

ROMARIN À CAMPHRE



Résumé

L'huile essentielle de Romarin à camphre est connue pour ses propriétés tonifiantes et décontractantes. Appréciee des sportifs, elle est utilisée souvent contre les crampes, les rhumatismes, les entorses et pour préparer les muscles à l'effort. Elle s'utilise aussi pour améliorer le confort articulaire. Son odeur fraîche et camphrée lui confère un goût légèrement amère et sucré.

Synthèse



Contractures musculaires, torticolis, crampes		+++	+			
Hépatites, cirrhoses, dyspepsies	+	+++				
Crise de goutte	+	+++				
Hypertension cérébrale		+++	+	++		+
Surcharge pondérale, adiposités	+	+++	+			

Descriptif

Le romarin est un petit arbrisseau sauvage de la famille des Lamiacées. Il est souvent utilisé en herbe condimentaire et entre dans la composition du mélange des herbes de Provence.

Ses tiges peuvent atteindre 2 mètres. Elles sont couvertes d'une écorce grisâtre et se divisent en rameaux composés. Ses feuilles persistantes sont plus longues que larges avec des bords légèrement enroulés. Les fleurs en épis, d'un bleu violet, s'épanouissent de janvier à mai.

Le romarin se plaît dans les garrigues et les maquis ensoleillés. Il était cultivé il y a trois millénaires entre le Tigre et l'Euphrate, pour ses vertus médicinales.

Le romarin est aussi très apprécié comme aromate en cuisine, pour parfumer ragoûts, grillades, sauces ou même desserts.

Il est aussi très prisé en parfumerie, surtout dans les compositions masculines.

Le romarin a une réputation légendaire comme cure de tous les maux et soin de beauté.

Propriétés

- Équilibrant hormonal
- Lutte contre les digestions lentes
- Emménagogue : favorise les règles et soulage les douleurs menstruelles
- Cholérétique, aide à détoxifier le foie, à déstocker les graisses, bon décongestionnant de la sphère hépatique
- Antidouleur
- Anti-inflammatoire puissant
- Myorelaxant
- Diurétique
- Excellent décongestionnant veineux
- Relance la circulation en cas de jambes lourdes, de rétention d'eau ou de cellulite
- Cicatrisant
- Bon régulateur nerveux
- Tonique psychique
- Antiparasitaire. Répulsif insectes
- Urolytique et antilithiasique
- Mucolytique

Indications

- Douleurs musculaires et articulaires, crampes, torticolis, lumbagos, rhumatismes, fibromyalgies, efforts sportifs, arthrose
- Faiblesse cardiaque, troubles de la circulation, jambes lourdes
- Affections hépatiques et biliaires, cirrhoses, dyspepsies, hypercholestérolémies
- Contre les parasites, poux
- Contre la déprime après l'accouchement
- Contre la fatigue intellectuelle, hypertension cérébrale
- Crise de goutte
- Aide à lutter contre l'acné, peau grasse, couperose, rides, cellulite
- Surcharge pondérale, adiposités
- Lithiases rénales et vésiculaires
- Pour le bien être : confiance, concentration

Voies d'administration

- Voie interne : non (ou sur avis médical)
- Voie cutanée : à diluer dans une huile végétale
- Diffusion : oui
- Inhalation : oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Non recommandé sans avis médical.

Cette huile essentielle peut être utilisée à petite dose en cuisine pour apporter une touche méditerranéenne à vos plats de viandes, poissons...

Voie cutanée

Diluée à 10 ou 15% d'HE avec de l'huile végétale bio de préférence (par ex macadamia).

Massage du bas-ventre pour favoriser les règles.

Massage de la zone du foie si affections hépatiques et biliaires.

Massage des jambes en remontant vers le cœur pour jambes lourdes, varices et cellulite, 10 gouttes d'HE mélangées avec 1 cuillère à soupe d'huile végétale d'arnica.

Massage si douleurs musculaires et articulaires, sur les zones concernées.

Torticolis : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale sur la zone touchée, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Rhumatismes et tendinites : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale en massage sur les zones douloureuses, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration. Faire une pause d'une semaine après trois semaines d'utilisation.

Chute des cheveux : masser le cuir chevelu avant le shampoing avec une goutte d'HE mélangée avec une cuillère à soupe d'huile végétale.

Fluidifier le mucus lors d'un rhume : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le cou et le plexus solaire.

Diffusion

Nébulisation, brumisation ou chaleur douce. Ne pas utiliser l'HE seule en diffusion à jet d'air sec.

2 gouttes sur un galet en bois par ex, à poser dans une pièce.

Inhalation

Inhalation sèche : quelques gouttes sur un mouchoir. Inhaler de temps en temps en cas de fatigue, 2 à 3 fois si besoin. Utilisé aussi en cas de bronchite, otite ou sinusite.

Bain

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Gaulthérie couchée, Genévrier, Citron, Cyprès, Lavande, Saugue sclarée, Ravintsara, Pin sylvestre.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents

- Formellement interdit pendant toute la grossesse et l'allaitement car potentiellement abortive
- Interdit aux enfants de moins de 6 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).

- Tenir hors de portée des enfants
- Se laver les mains avant et après utilisation
- Peut être irritante si elle est utilisée pure
- Pour les personnes asthmatiques et allergiques au camphre, les inhalations humides sont contre indiquées
- Interdit aux personnes épileptiques
- Ne pas utiliser en cas de cancer hormonal, de la prostate
- En application prolongée ou à forte dose, l'HE devient neurotoxique
- À dose moyenne, l'HE est hypertensive. À éviter en cas de forte hypertension
- Cortison-like
- Hépatotoxique
- Présence d'allergènes : limonène et linalol
- Dangers : H226, H332, H304, H371, H410

Ne pas confondre

On recense 3 types d'huile essentielle de romarin (3 chémotypes) dont la composition varie selon le moment de la récolte et le lieu de culture. Elles sont appelées selon le principe actif qui domine sa composition.

- Le romarin officinal à camphre, moins antiseptique, mais plus efficace par rapport aux douleurs musculaires.
- Le romarin officinal à cinéole, plus expectorant et mucolytique.
- Le romarin officinal à verbénone, redoutable pour les problèmes digestifs et hépatiques, mais pouvant être neurotoxique.

Ces trois huiles essentielles sont très populaires, comme l'a toujours été le romarin au fil des siècles. Au moyen-âge, il était fréquent de porter des sachets de romarin sur soi pour se prémunir des épidémies de peste qui sévissaient.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : *Rosmarinus officinalis camphoriferum*
- Famille : Lamiacées
- Origine : France, Tunisie, Maroc, Italie, Portugal, Espagne
- Partie de la plante : Sommités fleuries
- Méthode d'extraction : Distillation à la vapeur d'eau
- Toxicité : Elevée si mal utilisée
- Récolte : Le romarin destiné à l'herboristerie se récolte soit au printemps après floraison, soit fin août début septembre. En dehors de ces périodes le romarin sèche très mal et a tendance à noircir sa feuille. Pour les récoltes destinées au marché des huiles essentielles, il faut préférer les périodes chaudes et sèches pour optimiser le rendement (teneur maximale) mais il pourrait se couper toute l'année (l'huile essentielle est contenue dans les feuilles).
- Rendement : entre 0,5 et 2%. 50kg de plantes fournissent 1kg d'huile essentielle

- CAS : 84604-14-8

Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE de romarin à camphre 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.

- Monoterpénones cétones : camphre
- Monoterpènes : alpha-pinène, limonène, camphène, myrcène, beta-pinène, gamma-terpinène
- Oxyde terpénique : 1-8 cinéole
- Monoterpénols : bornéol, linalol, isobornéol, alpha-terpinéol, terpinène--ol
- Sesquiterpènes : beta-caryophyllène, alpha-humulène
- Esters terpéniques : acétate de bornyle, acétate d'isobornyle

Une bonne huile essentielle de Romarin à Camphre doit contenir :

- 1,8-cinéole : 16 à 24 %
- Alpha pinène : 15 à 27 %
- Camphre : 14 à 24 %
- Camphène : 6 à 13 %

L'huile essentielle de Romarin à Camphre contient deux composants biochimiques allergènes :

- Limonène (≤ 7 %)
- Linalol (≤ 2 %)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20° C : 0,892 à 0,920
- Indice de réfraction à 20°C : 1,464 à 1,473
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -5° à +8°
- Point éclair : +45° C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : Liquide, mobile et limpide
- Couleur : Jaune très clair
- Odeur : Odeur herbacée, camphrée qui rappelle l'encens et l'eucalyptus. Parfum acéré, pénétrant et dense avec des accents citronnés

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.