

ROMARIN À CINÉOLE



Résumé

Parmi toutes les huiles essentielles de romarin, celle de Romarin à Cinéole est la plus anti-infectieuse. Elle est originaire des garrigues méditerranéennes du Maghreb. Elle est notamment efficace pour décongestionner et libérer les voies respiratoires.

C'est l'une des rares huiles essentielles que l'on peut utiliser avant, pendant et après une infection ORL.

Synthèse



Bronchite, sinusite, infections ORL	+++	+++	++	++
Leucorrhées	+++			
Mycoses	+++			
Cystite	+			
Entérocolite	+			

Descriptif

Le romarin est issu du terme latin *rasmarinus* = *ros marinus* = rosée marine. C'est une herbe de Provence bien connue. C'est un petit arbrisseau à feuilles persistantes aux feuilles linéaires, coriaces, persistantes à bords parallèles enroulés en dessous. Les feuilles sont bleuâtres, parfois blanches. Il résiste très bien aux embruns marins salés, c'est la raison pour laquelle on le rencontre dès qu'on aborde un rivage méditerranéen.

Il est en effet souvent cultivé dans le bassin méditerranéen depuis l'Antiquité, le romarin s'est développé en France grâce à Charlemagne qui a imposé sa culture à tous les paysans. Il sera connu alors dans l'Europe entière. On le retrouve parmi les composants de l'eau de la Reine de Hongrie, eau dont la recette lui aurait été donnée par un ange pour l'aider à recouvrer la santé.

Le romarin a toujours été associé au sacré et la tradition populaire voudrait qu'il protège contre les mauvais esprits.

Le romarin est connu en aromathérapie, notamment le romarin à cinéole qui fournit une huile essentielle proche de l'eucalyptus radié et du ravintsara.

On peut utiliser cette huile essentielle en prévention des maladies ORL car elle assainit l'air ambiant, prévenant la propagation d'une épidémie.

En cas de maladie ORL déclarée, elle stimule les voies respiratoires, notamment pulmonaires : elle est donc indiquée en cas d'asthme comme de bronchite, mais aussi de toux (y compris coquelucheuse) et même de rhume avant que l'infection ne se propage sur les bronches.

En outre, elle stimule les esprits et les corps engourdis. C'est l'essence de la convalescence par excellence.

Il est également très utilisé en cuisine. Son odeur est fraîche et herbacée. Son goût est légèrement amer et sucré.

Propriétés

- Expectorante, mucolytique (+++) : l'huile essentielle de Romarin à Cinéole, comme son nom l'indique, contient du 1,8-cinéole en composant majoritaire. Cette molécule stimule les glandes à mucine, ce qui permet de fluidifier le mucus et de faciliter son expulsion des voies respiratoires.
- L'alpha pinène contribue également à la libération des voies respiratoires.
- Antifongique (+++) : l'huile essentielle de Romarin à Cinéole est active contre les champignons comme Candida albicans, grâce notamment à la présence d'alpha pinène.
- Bactéricide (++) : elle empêche le développement de bactéries. Elle est efficace sur les staphylocoques doré et blanc, escherichia coli, klebsiella pneumoniae, proteus mirabilis...
- Tonifiante : elle peut être utilisée pour stimuler les capacités intellectuelles, revitaliser les muscles en cas de crampes ou de fatigue, ou même aider la digestion en cas de repas trop lourds.

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments lymphatiques (+++). Sur le plan psycho-émotionnel, soutient l'effort intellectuel et vivifie l'esprit.

Indications

- Otites, sinusites, bronchites (+++)
- Excès alimentaires, dyspepsie (++)
- Insuffisances veineuses, varices, hémorroïdes
- Cystites (+++)
- Champignons (Candida albicans)
- Staphylocoques
- Entérocolites (++)
- Chute des cheveux
- Antipelliculaire
- Crampes et fatigue musculaire
- Surmenage, difficulté de concentration, fatigue chronique (++)

Voies d'administration

- Voie interne: Oui. Utilisable en cuisine.
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui
- Inhalation: Oui
- Bain : Oui (à diluer)

Exemples d'utilisation

Voie interne

Toux grasse (pour + de 6 ans et sur avis médical) : Avec prudence, 2 gouttes d'HE de Romarin à Cinéole sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 7 jours.

Voie cutanée

Bronchite (pour + de 6 ans) : 1 goutte d'huile essentielle de Romarin à Cinéole dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax et le haut du dos, 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

On peut aussi utiliser cette synergie : 60 gouttes d'HE d'Eucalyptus Radiata, 60 gouttes d'HE de Romarin à Cinéole et 6 ml d'HV de Macadamia. Frictionner la poitrine et le dos avec quelques gouttes de ce mélange. À renouveler 2 fois par jour jusqu'à amélioration.

NB : En cas de bronchite, l'HE d'Eucalyptus Globulus reste la plus adaptée et la plus fréquemment utilisée : appliquer 1 goutte dans 4 gouttes d'HV sur le thorax 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Otite (pour + de 6 ans) : 1 goutte d'HE de Romarin à Cinéole à appliquer sur le pourtour de l'oreille, 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

On peut aussi utiliser la synergie suivante : 2 gouttes d'HE de Niaouli et 2 gouttes d'HE de Romarin à Cinéole. Massez le contour de l'oreille avec ce mélange. À renouveler 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

NB : l'HE de Lavandula Stoechas est aussi très adaptée : diluer 1 goutte dans 4 gouttes d'HV et appliquer localement autour de l'oreille. Renouveler l'application 3 à 4 fois par jour pendant 5 jours.

Toux grasse (pour + de 6 ans) : 1 goutte d'HE de Romarin à Cinéole dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax et le haut du dos, 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

En cas de catarrhe nasal ou refroidissement, on peut aussi préparer la synergie suivante : 2 ml d'HE de sapin baumier, 2 ml d'HE de romarin à cinéole, 2 ml d'HE de menthe poivrée, 1 ml d'HE de tea tree. Ajouter 3 ml d'HV de noyau d'abricot. Déposer 5 ou 6 gouttes de ce mélange sur le thorax et/ou le front 4 fois par jour. En complément, on peut ajouter 10 gouttes dans l'eau bouillante d'un inhalateur pour une inhalation de 5 minutes 2 à 3 fois par jour et/ou 5 gouttes en bouche dans un peu de miel, de sucre de canne 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

NB : Contre la toux grasse, l'HE d'Eucalyptus Radiata reste la plus adaptée : diluer 1 goutte d'Eucalyptus Radiata dans 4 gouttes d'HV et appliquer sur le thorax et le haut du dos 4 fois par jour pendant 5 jours.

Entérocolite fermentaire : préparer la synergie suivante : 2 ml d'HE de romarin CT à cinéole, 2 ml d'HE de laurier noble, 1 ml d'HE de cumin des prés et 1 ml d'HE de girofler. Ajouter 4 ml d'HV de noyau d'abricot. Déposer 12 à 15 gouttes du mélange sur le ventre 3 fois par jour et 5 gouttes en bouche dans un peu de miel ou sucre de canne pendant 7 à 10 jours.

Fatigue intellectuelle : Appliquer quelques gouttes d'HE de Romarin dilué, sur les faces internes des poignets et le plexus solaire, et respirer profondément.

Diffusion

Rhume, rhinite, sinusite (pour + de 6 ans) : Verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice de votre diffuseur et diffuser par plages de 30 minutes.

NB : l'HE d'Eucalyptus Radiata est également très adaptée. En inhalation, 1 grande inspiration directement au-dessus du flacon ouvert, 4 à 6 fois par jour.

Manque de concentration : Diffuser un mélange de romarin, citron, pamplemousse, pin sylvestre, épinette noire...

Inhalation

Infections respiratoires : 6 gouttes de romarin 3 fois par jour dans un bol d'eau bouillante et faire une inhalation. On peut aussi utiliser la synergie suivante : 2 gouttes d'HE de Romarin et 2 gouttes d'HE de Pin sylvestre en inhalation dans un bol d'eau chaude.

Bain

Détente et lutte contre la fatigue : 4 gouttes d'HE de Romarin dans 20 ml d'HV à mélanger dans l'eau du bain. Ne pas dépasser 20 minutes.

On peut aussi mélanger 10 à 15 gouttes d'HE dans un verre de lait avant de verser le tout dans le bain.

Entretien

Quelques gouttes dans un produit de nettoyage de sols.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

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

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante
- Ne pas utiliser chez l'enfant 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).

- 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.
- Elle est interdite d'utilisation pour les femmes enceintes sauf en diffusion atmosphérique. Elle s'utilise par voie respiratoire et éventuellement en application cutanée si elle est diluée. Il est par contre interdit de l'ingérer sauf exceptionnellement sur avis d'un professionnel de santé.
- Demander un avis médical avant l'utilisation de l'huile essentielle de Romarin à Cinéole pour les personnes asthmatiques ou épileptiques.
- Cortison-like
- Irritante pour la peau
- Dermocaustique à l'état pur
- Neurotoxique
- Hépatotoxique à forte dose et sur une longue période.
- Présence d'allergènes : linalol, limonène, citral
- Dangers : H226, H302, H304, H315, H317, H319, H332, H341, H351, H371, H410

Ne pas confondre

Issues du même arbuste, les huiles essentielles de Romarin, *Rosmarinus officinalis* L., diffèrent par leur chémotype.

On trouve couramment plusieurs HE de Romarin : le romarin à cinéole, le romarin à camphre et le romarin à verbénone. Certaines de leurs propriétés sont identiques mais elles n'ont pas les mêmes indications.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: *Rosmarinus officinalis* L. *cineoliferum*
- Autres noms: Herbe aux couronnes, herbe des troubadours, rose marine, rosée de la mer, encensier
- Famille: Lamiacées
- Origine: Espagne, Maroc, Tunisie
- Partie de la plante: Sommités fleuries
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur
- Toxicité: Assez élevée
- Rendement: Il faut environ 100 kg pour obtenir 2 kg d'HE.
- Récolte: Les romarins fleurissent plusieurs fois dans l'année, y compris en hiver. Le romarin destiné à l'herboristerie se récolte soit au printemps après floraison, soit fin août début septembre.
- CAS: 8000-25-7
- EINECS : 283-291-9

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.

- Monoterpénones cétones : camphre
- Monoterpènes : alpha-pinène, beta-pinène, camphène, myrcène, alpha-thujène, alpha-terpinène, para-cymène, limonène, gamma-terpinène, terpinolène
- Oxyde terpénique : **1-8 cinéole**
- Monoterpénols : bornéol, linalol, alpha-terpineol, terpinène--ol
- Sesquiterpènes : alpha-copaène, beta-caryophyllène, alpha-humulène
- Esters terpéniques : acétate de bornyle

En général, la composition est proche de :

- 1,8-cinéole (eucalyptol) : 41 à 52 %
- Alpha-pinène : 9 à 17 %
- Camphre (bornéone) : 5 à 15 %
- Beta-pinène : 2 à 10 %

Allergènes : linalol, limonène, citral

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,895 à 0,925
- Indice de réfraction à 20°C : 1,450 à 1,475
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -2° à +10°

- Point éclair : +43°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : jaune pâle à vert jaunâtre
- Odeur : fraîche, agreste, caractéristique, plus ou moins camphrée

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.