

SARRIETTE DES MONTAGNES



Résumé

Huile majeure de l'aromathérapie, la sarriette a des effets purifiants puissants et est souvent conseillée en accompagnement lors des épisodes infectieux. Elle est aussi connue pour ses propriétés stimulantes bien utiles en cas de fatigue passagère.

Synthèse



Infection pulmonaire, virale ou bactérienne	+++	+++
Infection intestinale parasitaire	+++	++
Cystite, utérite, prostatite	+++	+++
Hypotension	++	++
Arthrite, polyarthrite rhumatoïde, rhumatismes	++	+++
Asthénie nerveuse, physique, sexuelle	++	+++

Descriptif

Originnaire de Méditerranée et du Proche-Orient, la sarriette des montagnes ou « sarriette d'hiver » fut introduite en Europe du Nord depuis le IXème siècle, à des fins principalement alimentaires.

Les Romains et les Grecs l'appréciaient aussi énormément car elle était, bien avant l'arrivée du poivre et du piment, un des condiments les plus relevés en cuisine. Les Provençaux, dans la cuisine desquels elle est devenue indispensable, la nomme d'ailleurs "poivre d'âne".

Cette petite plante vivace herbacée mesure 20 à 40 centimètres. Elle pousse dans les régions montagneuses du pourtour de la méditerranée. Elle affectionne les sols calcaires et ensoleillés et que l'on peut apercevoir dans les rocailles au bord des chemins. Ses tiges courtes portent des feuilles pointues d'un beau vert luisant et des fleurs blanches et roses.

Bien connue des romains pour ses qualités gustatives et médicinales, elle est aussi utilisée pour désinfecter les aliments afin d'éviter des infections intestinales.

L'huile essentielle de Sarriette des montagnes a une odeur épicée et poivrée, proche de l'origan.

Elle est connue pour son action bactéricide à large spectre. Elle est très efficace dans la lutte contre les infections (cystites, mycoses) et les états de fatigue.

Elle est connue pour être antifongique, antibactérienne, antiseptique, vermifuge, antispasmodique, cicatrisante. Elle est utilisée dans le cas d'infections tenaces ou de résistance à d'autres moyens de traitement. Elle est donc utilisée pour lutter contre de nombreux types d'infections (gynécologiques, digestives, respiratoires, cutanés), contre l'hypotension due à la fatigue et pour aider à retrouver du tonus.

Elle est aussi réputée pour stimuler le tonus général et le système immunitaire. La plante a même la réputation d'être un aphrodisiaque.

Propriétés

L'huile essentielle de Sarriette des Montagnes est fortement concentrée en carvacrol, thymol, gamma terpinène, paracymène notamment. Ces différentes molécules lui confèrent les propriétés principales suivantes :

- Anti-infectieuse
- Immunostimulante
- Antalgique percutanée
- Tonique générale
- Aphrodisiaque
- Antidiarrhéique
- Carminative
- Hypertensive
- Expectorante
- Cicatrisante
- Antiparasitaire (vermifuge)
- Stimulante (tonus)
- Lutte contre l'hypotension (par fatigue)
- Régularise le transit intestinal
- Efficace contre les verrues

Sur le plan énergétique, la sarriette active les trois premiers chakras. Elle redonne force, énergie et courage pour faire face aux difficultés et aléas de la vie. L'hydrolat de Sarriette est à utiliser dans les moments de faiblesse, des états de grande fatigue, à des moments de découragement.

Indications

- Bronchites, sinusites, trachéites
- Diarrhées infectieuses, entérocolites, amibiases, gastro-entérite, dysenteries, amibiases
- Cystites, prostatites
- Asthénies nerveuse, physique et sexuelle
- Hypotension
- Paludisme
- Arthrites, polyarthrites rhumatoïdes, rhumatismes
- Plaies cutanées mycosiques et bactériennes
- Cystites, urétrites, prostatites
- Parasites intestinaux

- Mauvaise haleine

Voies d'administration

- Voie interne: Oui
- Voie cutanée: Oui (à diluer fortement)
- Diffusion: Non
- Inhalation: Non
- Bain : Non

Exemples d'utilisation

Voie interne

Prévention des infections intestinales : 2 gouttes d'HE de sarriette sur un sucre avant les repas.

Digestion difficile : 1 goutte d'HE de sarriette + 1 gouttes d'HE de citron sur un sucre après le repas pour favoriser la digestion.

Hypotension : 1 goutte de sarriette sur un support neutre. A noter que la menthe poivrée est encore plus adaptée.

Angine : préparez la synergie suivante, chaque HE à parts égales : niaouli, sarriette, menthe poivrée. 2 gouttes sur un support neutre (ex : sucre cristal) à laisser fondre sous la langue 4 à 5 fois par jour.

Diarrhée (pour adultes) : mélangez à parts égales : HE cannelle de chine, HE de sarriette des montagnes, HE de basilic exotique (ou tropical) et HE de giroflier (clou de girofle). 2 goutte de cette synergie, midi et soir au cours des repas (mélangé par ex à de l'huile d'olive). En cas de turista, les adultes peuvent aussi utiliser cette synergie : 1 goutte d'HE de sarriette des montagnes et 1 goutte d'HE de menthe poivrée dans une demi-cuillère à café d'huile végétale alimentaire. Mélangez et ingérez. Renouvelez la prise 1 à 2 fois dans la journée pendant 3 à 5 jours. Contre-indiqué en cas de reflux gastro-œsophagiens, gastrites (brûlures d'estomac), ulcères gastro-duodénaux.

Maladies tropicales (fièvre tropicale, paludisme, etc...) : La sarriette des montagnes est une huile anti-infectieuse puissante, elle peut être très efficace en cas de maladies tropicales... Déposer 1 goutte d'HE sur un support neutre et laisser fondre en bouche, 4 fois par jour jusqu'à amélioration. Attention ! Les infections tropicales (paludisme, fièvre jaune, etc...) sont des affections graves pouvant entraîner de nombreuses et rapides complications. Consultez rapidement un spécialiste au moindre doute !

Voie cutanée

Fatigue, asthénie (pour + de 6 ans) : 1 ou 2 gouttes de Sarriette des Montagnes dans 9 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. A noter que l'huile essentielle d'épinette noire est également très bien adaptée : 1 goutte d'HE 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.

Vers intestinaux (pour + de 6 ans) : 1 goutte de Sarriette des Montagnes dans 9 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur le ventre, 2 à 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours. Vous pouvez aussi compléter en prenant par voie orale 1 goutte de Cannelle sur un support à laisser fondre en bouche, 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

Verrues : De manière très locale seulement sur la verrue, appliquez une goutte pure tous les 2 jours jusqu'à disparition. A noter que la Cannelle de Chine peut également être utilisée contre les verrues. Vous pouvez préparer le synergie suivante : dans un flacon en verre de 5 ml, mélangez 30 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes: clou de girofle (ou giroflier), organ compact, genévrier, cannelle de chine, sarriette des montagnes. Déposez une goutte pure

directement sur la verrue puis couvrir avec une gaze. La verrue devrait disparaître après 2 à 3 semaines.

Bronchite (pour + de 6 ans) : Diluez 1 goutte de Sarriette des Montagnes dans 9 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours. A noter que le l'Eucalyptus Globulus fait aussi très bien l'affaire. Par voie cutanée, diluez 1 goutte d'Eucalyptus Globulus dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Cystites, infections urinaires (pour + de 6 ans) : 1 goutte de Sarriette des Montagnes dans 9 gouttes d'huile végétale en massage sur le bas ventre, 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours. On peut aussi préparer cette synergie (pour + de 6 ans) : 100 gouttes d'HE de Thym à Linalol, 100 gouttes d'HE de Palmarosa, 30 gouttes d'HE de Sarriette des Montagnes et 60 gouttes d'HE de Saro. Appliquer en massage 8 gouttes de la synergie sur le bas-ventre, 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

Panaris : En synergie, dans un flacon en verre de 10 ml, mélangez 8 gouttes de chacune des huiles essentielles suivante: laurier noble, lavande fine, clou de girofle (ou girofler), sarriette des montagnes. Complétez avec de l'alcool à 70°. Déposez quelques gouttes de ce mélange désinfectant directement sur le panaris (s'il n'y a pas de lésions ouvertes).

Mycose des ongles (pour + de 6 ans) : Mélangez 50% d'HE de lavande et 50% d'HE de sarriette des montagnes. Déposez très localement avec un coton tige une goutte de cette préparation sur l'ongle à traiter. Deux fois par jour jusqu'à disparition. Les adultes peuvent aussi utiliser la synergie suivante : 38 gouttes soit 2,5 ml d'HE de tea tree, 38 gouttes soit 2,5 ml d'HE de palmarosa et 15 gouttes soit 1 ml d'HE de sarriette des montagnes puis complétez avec de l'huile végétale de jojoba dans un flacon gradué jusqu'à la graduation 20 ml. Appliquer quelques gouttes de ce mélange avec un coton-tige sur l'ongle préalablement limé pendant 3 à 6 mois.

Fatigue sexuelle, baisse de libido (adultes) : 1 goutte de Sarriette des Montagnes dans 9 gouttes d'huile végétale, sur le bas de la colonne vertébrale, 2 fois par jour pendant 10 jours. A noter que l'HE d'Ylang Ylang Complète sera encore plus adaptée sur ce plan et son odeur est nettement plus agréable. Par voie cutanée, 1 goutte d'Ylang Ylang dans 4 gouttes d'huile végétale, sur le bas de la colonne vertébrale, 2 fois par jour pendant 10 jours.

Piqûre de tique : Dès le retrait de la tique avec un crochet spécialement conçu pour cet usage (vendu en pharmacie), la synergie d'HE antibiotiques suivante peut être appliquée : HE de Tea tree, HE de romarin camphre, HE de sarriette des montagnes, HE de niaouli et HE de cannelle de Ceylan en écorce. Cela permet prévenir la dissémination d'éventuelles bactéries qui auraient été inoculées. Appliquez une goutte de cette synergie au plus tôt sur la piqûre, 4 fois par jour, pendant 24 à 48 heures, le temps que les marques de la piqûre aient complètement disparu.

Renforcement des défenses immunitaires : Mélanger 15% d'HE d'épinette noir, 15% d'HE de sarriette des montagnes et 70% d'huile végétale de de jojoba ou de macadamia. Masser le bas du dos chaque matin durant 5 à 7 jours. A noter que le ravintsara est encore plus approprié.

Arthrose, arthrite et rhumatismes : Diluer 1 goutte d'HE de sarriette dans 4 gouttes d'huile végétale. Appliquer 3 à 4 fois par jour sur la zone douloureuse jusqu'à amélioration. A noter que l'Eucalyptus citronné donne encore de meilleurs résultats.

Prostatite (pour + de 6 ans) : Diluer 1 goutte de Sarriette des Montagnes dans 9 gouttes d'huile végétale en massage sur le bas ventre, 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours. Il est aussi possible d'utiliser cette synergie (pour + de 6 ans) : 100 gouttes d'HE de palmarosa, 100 gouttes d'HE de thym à linalol, 60 gouttes d'HE de saro et 30 gouttes d'HE de sarriette des montagnes. Appliquer en massage 8 gouttes de cette synergie sur le bas-ventre, 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

Douleurs dentaire, gingivite : Mélanger 1 ml d'HE de clou de girofle (girofler), 1 ml d'HE de sarriette des montagnes, 1 ml d'HE de menthe poivrée, 5 ml d'huile végétale de sésame. Déposer 1 goutte sur votre doigt et massez délicatement la gencive au niveau de la douleur.

Adénite ou d'adénopathie (pour + de 6 ans) : Diluer 1 goutte de sarriette des montagnes dans 19 gouttes d'huile végétale. Masser délicatement la zone affectée par les ganglions. Il est aussi possible de préparer la synergie suivante (pour adulte) : 1 ml d'HE de sarriette des montagnes, 1 ml d'HE d'hélichryse italienne, 1 ml d'HE de lentisque pistachier, 1

ml d'HE de lemongrass, 1 ml d'HE d'épinette noire et 5 ml de macérat huileux de millepertuis. 3 à 5 applications locales par jour sur la zone affectée pendant 7 à 10 jours.

Huile de massage aphrodisiaque : Préparer la synergie suivante : HE d'ylang-ylang (1 ml soit 15 gouttes), HE de gingembre (1 ml soit 15 gouttes), HE de sarriette des montagnes (0,5 ml soit 7 gouttes) et compléter avec de l'Huile Végétale de noisette (30 ml). Effectuer un massage local avec quelques gouttes de ce mélange sur et sous les pieds, le long de la colonne vertébr

Diffusion

Ne pas diffuser pure. Éventuellement diluée à 1% avec d'autres HE.

Inhalation

A éviter.

Bain

A éviter (ou en synergie ou fortement diluée)

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Origan, marjolaine, romarin à verbénone, épinette noire, thym vulgaris, gaulthérie couchée, lavande, pin sylvestre...

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 7 ans
- Ne pas utiliser durant la grossesse ou l'allaitement

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.
- D'une manière générale, l'utilisation par voie orale de l'huile essentielle de Sarriette des Montagnes est réservée à la prescription thérapeutique.
- Un avis médical avant utilisation est nécessaire aux personnes asthmatiques.
- Veillez à demander un avis médical avant utilisation pour les personnes épileptiques en raison du risque épiléptogène que présente cette huile essentielle à forte dose.
- Cette huile essentielle peut s'utiliser en cuisine si elle est diluée au préalable dans une matière grasse (huile, crème, yaourt, lait) ou sucrée (sirop, miel). Elle ne doit pas s'ingérer pure.

- Irritante pour la peau à l'état pur et allergisante.
- Contre indiquée en présence de troubles gastriques (brûlures, ulcères, reflux gastro-œsophagiens). La durée du traitement ne doit pas excéder 5 à 7 jours. Par voie orale, utiliser en association un protecteur hépatique (huile essentielle de carotte, huile essentielle de citron, huile essentielle d'orange ou huile essentielle de romarin à verbénone).
- Présente une toxicité hépatique si utilisée en doses élevées et sur le long terme.
- Présence d'allergènes : Limonène, linalol, géraniol.
- Dangers : H302, H304, H314, H317, H318, H411.

Ne pas confondre

Il existe deux huiles essentielles courantes de « sarriette ». Elles présentent les mêmes propriétés et précautions :

- HE sarriette des montagnes, *Satureja montana*
- HE sarriette des jardins, *Satureja hortensis*, au parfum plus délicat

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: *Satureja montana* L.
- Autres noms: Sarriette vivace ou sarriette d'hiver
- Famille: Lamiacées
- Origine: France, Espagne, Maroc, Europe de l'Est
- Partie de la plante: Parties aériennes
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur d'eau
- Toxicité: Élevée si mal utilisée
- Récolte : du printemps à l'automne pour une consommation fraîche et en juin/juillet/août pour conserver ses feuilles séchées.
- Rendement: 100 kg de plantes fraîches donnent 200 ml d'HE.
- CAS: 8016-68-0

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 : bornéol, linalol, terpinène-4-ol, alpha-terpinéol
- Monoterpènes : para-cymène, gamma-terpinène, alpha-pinène, limonène, alpha-terpinène, camphène, alpha-thujène, myrcène
- Oxydes terpéniques : 1-8 cinéole
- Sesquiterpènes : beta-caryophyllène, beta-bisobolène, alpha-humulène
- Esters terpéniques : acétate de carvacryle
- Cétones terpéniques : camphre

En général, la composition est proche de :

- Carvacrol : 25 à 50 %
- Gamma terpinène : 5 à 25 %
- Paracymène : 5 à 25 %

- Thymol : ≤ 15 %

L'huile essentielle de Sarriette contient plusieurs composants biochimiques allergènes :

- Limonène (≤ 3 %)
- Linalol (≤ 3 %)
- Géraniol (≤ 1 %)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,910 à 0,939
- Indice de réfraction à 20°C : 1,490 à 1,510
- Pouvoir rotatoire à 20°C : - 5° à + 5°
- Point éclair : +63°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune pâle à brun
- Odeur : agreste, fraîche et épicée

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.