

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



ROMARIN

Rosmarinus officinalis L.

Herb Art
PLANTE MÉDICINALE



ROMARIN
Rosmarinus officinalis L.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats quels qu'ils soient ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Recherche et rédaction : Johanne Fontaine

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Hervé Pichenaud, Lily Monier, Hélène Zaccardelli

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Romarin
© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-191-2

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	5
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE.....	6
Famille.....	6
Noms.....	6
Étymologie.....	6
Origine de la plante.....	6
C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES.....	7
D. DESCRIPTION BOTANIQUE.....	9
Type.....	9
Aspect, hauteur, volume.....	9
Racine.....	9
Tige.....	9
Feuille.....	9
Fleur.....	9
Fruit.....	9
Graine.....	10
Odeur.....	10
Goût.....	10
E. PLANTES SEMBLABLES.....	11
F. PARTIES UTILISÉES.....	12
G. COMPOSITION.....	13
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE.....	14
Besoins.....	14
Semis.....	14
Transplantation.....	14
Propagation.....	15
Compagnonnage.....	15
Culture commerciale.....	15
I. RÉCOLTE.....	16
Les feuilles.....	16
Commerciale.....	16
J. TRANSFORMATION.....	17
Tisane.....	17
Concentré liquide.....	17

Séchage.....	17
Macération dans l'huile	18
K. UTILISATIONS CULINAIRES	19
Recettes	19
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	21
Les cheveux	21
Le visage.....	21
M. AUTRES UTILISATIONS.....	23
Ornementale.....	23
Domestique	23
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	24
Propriétés.....	24
Précautions	24
Posologie	25
Métabolisme.....	25
Système tégumentaire	25
Système musculaire et osseux.....	25
Système nerveux	26
Organes des sens.....	26
Système glandulaire	27
Système circulatoire	27
Système respiratoire	27
Système digestif	28
Système urinaire	28
Système reproducteur	28
Périnatalité	29
D'autres recettes médicinales	29
O. HISTOIRE DE CAS	31
P. ÉLIXIR DE FLEUR.....	32
Q. ASPECTS SUBTILS.....	33
Médecine ayurvédique.....	33
R. RECHERCHES	34
S. INTERACTIONS	35
T. ANNEXE.....	36
Tables de conversion.....	36
U. BIBLIOGRAPHIE.....	38
Sites Internet	39



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle