



LE ROMARIN

(ROSMARINUS OFFICINALIS L.)



PRÉSENTATION GÉNÉRALE



Le romarin est un arbrisseau touffu qui appartient à la famille des Lamiacées. Les fleurs sont de couleur bleu pâle ou mauve maculée de taches violettes.



Le romarin préfère les sols argilo-calcaires, bien exposés au midi. Si le sol est trop calcaire, il y a risque de chlorose ferrique. Le romarin peut valoriser des terres pauvres, mais se développe mieux en terrain profond, léger et perméable. C'est une plante sensible au froid¹.



Originaire des régions méditerranéennes, le romarin pousse spontanément dans le Sud de l'Europe. On le cultive désormais dans le monde entier.



Le romarin est utilisé dans différents domaines : parfumerie, cuisine et médecine. L'utilisation du romarin dans la parfumerie remonte au XIV^{ème} siècle avec l'eau de Hongrie, premier parfum alcoolique recensé et constitué essentiellement de romarin. Le romarin est utilisé, comme l'origan, en cuisine comme plante aromatique, notamment dans les « herbes de Provence ». Son usage en médecine remonte à l'Antiquité grecque².

PROPRIÉTÉS ANTIOXYDANTES

Constituants antioxydants : polyphénols (flavonoïdes : genkwanine..., flavones dont lutéoline... ; non-flavonoïdes : acides phénoliques dont **acide rosmarinique...**), terpènes (diterpènes dont carnosol ; triterpènes dont acide ursolique, acide oléanolique...)

Parties de la plante concernée : feuille, fleur, huile essentielle extraite de la plante

Expérimentations³ :

Plusieurs études sur différents modèles et différents supports d'essais (charcuteries, viandes, lipides) ont démontré l'activité antioxydante des extraits de romarin. **L'industrie agro-alimentaire utilise d'ailleurs ces extraits de romarin pour leurs propriétés antioxydantes et conservatrices.**

• En laboratoire

L'extrait aqueux de feuille a un effet protecteur sur les cellules hépatiques face à certains oxydants.

DANS LA MÊME COLLECTION

FICHE ARTICHAUT
(*Cynara scolymus* L.)

FICHE BARDANE OFFICINALE
(*Arctium lappa* L.)

FICHE CASSIS
(*Ribes nigrum* L.)

FICHE MÉLISSE
(*Melissa officinalis* L.)

FICHE ORIGAN
(*Origanum vulgare* L.)

FICHE SAUGE OFFICINALE
(*Salvia officinalis* L.)



Bibliographie

- ¹ ITEIPMAI - Techniques de production- Romarin -dernière mise à jour Juin 2009
- ² <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/romarin-rosmarinus-officinalis.html> - consulté en octobre 2022
- ³ Bruneton, 2016. Pharmacognosie, Phytochimie, Plantes médicinales. 5^{ème} édition
- ⁴ Botsoglou N.A., Taitzoglou I.A., Botsoglou E., Zervos I., Kokoli A., Christaki E., Nikolaidis E., 2009. Effect of long-term dietary administration of oregano and rosemary on the antioxidant status of rat serum, liver, kidney and heart after carbon tetrachloride-induced oxidative stress. J. Sci. Food Agric., 89, 1397-1406
- ⁵ Spernakova D., Mate D., Rozanska H., Kovac G., 2007. Effects of dietary rosemary extract and alpha-tocopherol on the performance of chickens, meat quality, and lipid oxidation in meat stored under chilling conditions. Bull. Vet. Inst. Pulawy, 51, 585-589
- ⁶ Brenes A., Roura E., 2010. Essential oils in poultry nutrition: main effects and modes of action. Anim. Feed Sci. Technol., 158, 1-14
- ⁷ Pharmacopée Européenne, 2014, 8^{ème} édition. 1560
- ⁸ Ouwehand A.C., Tiihonen K., Kettunen H., Peuranen S., Schulze H., Rautonen N., 2010. In vitro effects of essential oils on potential pathogens and beneficial members of the normal microbiota. Vet. Med. (Praha), 55, 71-78
- ⁹ Bruneton, 2016. Pharmacognosie, Phytochimie, Plantes médicinales. 5^{ème} édition
- ¹⁰ Bruneton, 2016. Pharmacognosie, Phytochimie, Plantes médicinales. 5^{ème} édition
- ¹¹ Takaki I., Bersani-Amado L.E., Vendruscolo A., Sartoretto S.M., Diniz S.P., Bersani-Amado C.A., Cuman R.K.N., 2008. Anti-inflammatory and antinociceptive effects of Rosmarinus officinalis L. essential oil in experimental animal models. J. Med. Food, 11, 741-746
- ¹² Bruneton, 2016. Pharmacognosie, Phytochimie, Plantes médicinales. 5^{ème} édition
- ¹³ Kovar K.A., Gropper B., Friess D., Ammon H.P., 1987. Blood levels of 1,8-cineole and locomotor activity of mice after inhalation and oral administration of rosemary oil. Planta Med., 53, 315-318
- ¹⁴ Putnam S.E., Scutt A.M., Bicknell K., Priestley C.M., Williamson E.M., 2007. Natural products as alternative treatments for metabolic bone disorders and for maintenance of bone health. Phytother. Res., 21, 99-102
- ¹⁵ Hernandez F., Madrid J., Garcia V., Orengo J., Megias M.D., 2004. Influence of two plant extracts on broilers performance, digestibility, and digestive organ size. Poult. Sci., 83, 169-174

• Chez l'animal

Avec une forte dose de poudre d'origan ou de romarin (20 000 ppm) ou avec l'association de ces deux plantes, Botsoglou et al (2009)⁴ ont rapporté, **chez le rat**, une **diminution de l'état d'oxydation induit par un stress oxydant expérimental**.

Avec l'emploi de 500 ppm de poudre de romarin, Spernakova et al (2007)⁵ ont observé **chez le poulet**, une augmentation de la concentration en α -tocophérol sanguin, **puissant antioxydant**.

• Sur les denrées d'origine animale

Plusieurs huiles essentielles (...) dont l'huile essentielle de romarin exercent chez le poulet des **propriétés antioxydantes dans la viande et le gras abdominal** (Brenes et Roura, 2010)⁶.

INTÉRÊTS GÉNÉRAUX « SANTÉ »

Indications thérapeutiques

D'après l'HMPC, émanant de l'EMA (Agence Européenne du Médicament)

En santé humaine, l'HMPC (2010) a classé la **feuille** comme médicament d'usage traditionnel avec deux indications :

- **soulagement des troubles gastro-intestinaux spasmodiques légers** tels que les ballonnements et les flatulences, pour une utilisation **par voie orale**,
- **adjuvant dans le soulagement des douleurs musculaires et articulaires mineures et dans les troubles circulatoires périphériques mineurs**, pour une utilisation comme additif pour le bain.

D'après la Note Explicative de l'ex-agence française du médicament (1998), il est possible de revendiquer pour **la feuille et la fleur** les indications suivantes (voie orale) :

- troubles digestifs (lenteur à la digestion, flatulences, ballonnements...),
- faciliter l'élimination digestive et urinaire,

- cholérétique (*qui augmente la sécrétion de la bile*) ou cholagogue (*qui facilite l'évacuation de la bile*).

En usage local, deux indications traditionnelles sont possibles :

- nez bouché et rhume,
- en bains de bouche pour l'hygiène buccale.

Teneur attendue dans le cadre de la Pharmacopée Européenne (2014)

La feuille séchée de romarin doit contenir au minimum 3% d'acide rosmarinique et 12 ml/kg d'huile essentielle⁷.

Expérimentations

• En laboratoire

Plusieurs huiles essentielles (...) dont l'huile essentielle de romarin (...) inhibent le développement de nombreuses bactéries pathogènes comme des streptocoques, des salmonelles, des coliformes ou *C. perfringens* associé aux entérites nécrotiques, mais inhibent peu celui de bactéries bénéfiques comme des bifidobactéries ou des lactobacilles qu'elles peuvent même stimuler (Ouwehand *et al.*, 2010)⁸. **L'huile essentielle de romarin présente également une activité antifongique in vitro**⁹.

• Chez l'animal

Plusieurs expérimentations animales confirment l'action cholérétique de la feuille de romarin, administrée à forte dose et par voie orale¹⁰.

Chez les rongeurs, il a été observé que les **huiles essentielles (...) de romarin (...)** peuvent bloquer les sensations de **douleur** et exercer un **effet anti-inflammatoire** chez le rat (Takaki *et al.*, 2008)¹¹. Cet effet serait lié à la présence d'acide rosmarinique et de carnosol¹². Il a été également observé une augmentation de l'activité locomotrice lors de l'inhalation ou l'ingestion d'HE de romarin par la souris (Kovar *et al.*, 1987)¹³. Chez le cobaye, l'huile essentielle **limite les spasmes** lors de stimulation expérimentale de l'iléon, une partie du tractus digestif de l'animal.

Putman *et al.* (2007)¹⁴ ont démontré que **l'huile essentielle de romarin a un effet positif sur le métabolisme osseux**. Ceci pourrait avoir un intérêt pour améliorer l'état général des volailles à croissance rapide. Avec 5 000 ppm d'un mélange d'un extrait contenant du thym et du romarin, Hernandez *et al.* (2004)¹⁵ ont rapporté une **augmentation de la digestibilité fécale** de la matière sèche et des lipides, ainsi que de la digestibilité iléale de la matière sèche et de l'amidon, **chez le poulet de chair**.

CONTACTS : Philippe Roussel et Carole Tocze (Institut de l'Élevage)
philippe.roussel@idele.fr et carole.tocze@idele.fr



iteipmai



CE PROJET EST COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL - L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

Document réalisé avec la collaboration de IDELE, ITEIPMAI, CAB et ITAVI •

Mise en page : Corinne Maigret • réf. 0023 403 008 • Crédit photos : Esin Deniz/AdobeStock alvaro jiménez/pixabay • Mars 2023