

# L'estragon

*Artemisia Dracunculus L.*

Famille botanique : Astéracées

*Le L. que l'on retrouve à la fin de certains noms latin de plantes correspond à celui qui a donné leur noms à beaucoup de plantes : Carl von Linné.*

*Chaque partie de plante peut avoir un effet particulier.*

Partie utilisée : feuille

## AU JARDIN

L'estragon est une plante vivace semi-persistante de taille variable, entre 40 cm et plus de 1 mètre. Il apprécie une bonne terre riche, profonde et légère.

Exposition ensoleillée

Multiplication par rejets de souche, drageon, bouturage ou marcottage.

Cet estragon ne se sème pas. Si vous achetez un pot en jardinerie, repiquez le rapidement en terre ou dans un pot plus grand pour faciliter la reprise.

Récolte : de mai à octobre. Prélever de préférence une branche entière, plutôt que de prendre feuille par feuille directement sur la plante.

Couvrez la plante pendant l'hiver, dans les régions où les températures peuvent descendre sous les -5°C. La partie aérienne disparaîtra pour réapparaître au printemps.

## PRINCIPES ACTIFS

Tanins, coumarines, huiles essentielles (estragol en particulier), vitamine C

## PRECAUTIONS D'EMPLOI

L'estragon, à forte dose, est déconseillé chez la femme enceinte. L'huile essentielle est quant à elle totalement contre-indiquée pour les jeunes enfants. Il est déconseillé de l'utiliser en cure de plus de 4 semaines.



## HISTOIRES / ANECDOTES

L'estragon est originaire des grandes plaines de la Sibérie de l'ouest et de l'Amérique du nord.

Il a suivi les caravanes d'épices et de soieries pour se répandre au Moyen-Orient et a été introduit en Europe occidentale au Moyen-Âge par les croisés. Les médecins arabes l'utilisèrent dès l'an 1000 pour ses véritables propriétés.

C'est de l'arabe *tharchoûm* que dérive le mot « estragon ».

Il a été déformé successivement en targon puis en dragon.

Ainsi on appelle communément la plante « petit dragon » (*dracunculus*) ou « dragonne ».

On peut également appeler l'estragon « serpentine » en référence à la forme de sa racine. Cette forme faisait d'ailleurs croire aux herboristes, selon la théorie des signatures, que la plante pouvait guérir les morsures de serpents venimeux.

De part ses propriétés aphrodisiaques vite reconnues dans l'histoire (mais aujourd'hui non reconnues scientifiquement), l'estragon entraînait dans les potions d'amour et autres charmes. Pour attirer une personne de sexe opposé, on conseillait de se masser les parties génitales avec la plante. Avis aux amateurs...

Il a également fait partie des ingrédients majeurs des recettes de sorcières.

## PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

Plante du ventre : favorise le bon fonctionnement de l'estomac, est apéritive donc capable de redonner le goût de manger. Calme les douleurs gastriques, les lourdeurs digestives, les flatulences et les hoquets. C'est un bon vermifuge.

Plante de l'allergie : Intéressante pour lutter contre les symptômes associés aux rhumes des foins et autres allergies respiratoires et en particulier sous forme d'huile essentielle. L'estragon calme donc éternuements et larmoiements.

Propriétés secondaires : soulage les maux de dents (racines), régule les règles, est diurétique.

### Pour quelles vertus utilisons-nous l'estragon ?

#### Dans nos aromates

Fines herbes : omelette, légumes, poisson ou fromage  
Mélange poisson : idéal en court-bouillon ou papillote

#### En cosmétique sous forme d'huile essentielle :

Baume Stop'Atchoum : pour prévenir et lutter contre les allergies saisonnières