

La Marjolaine

Origanum majorana

Famille botanique : Lamiacées

Partie utilisée : sommité fleurie

AU JARDIN / DANS LA NATURE

La marjolaine, encore appelée grand origan, marjolaine des jardins ou marjolaine à coquilles, est une petite plante vivace aromatique conduite souvent comme une annuelle, qui peut atteindre jusqu'à 60 cm de haut.

C'est une proche cousine de l'origan (*Origanum vulgare*).

Dans nos régions, la marjolaine est une plante cultivée quand l'origan pousse de manière spontanée.

Ses petites feuilles sont opposées, veloutées et vert grisâtre de forme ovale ; ses fleurs, blanches ou mauves, groupées en épis globuleux, sont serrées avec de larges bractées en forme de cuillères.

La plante se multiplie par éclat de touffe et par semis. Originaire du bassin méditerranéen, elle apprécie les situations ensoleillées, ne supporte pas l'humidité combinée au froid mais est toutefois résistante au gel

Récolte :

Les sommités fleuries sont récoltées entre juillet et septembre.

PRINCIPES ACTIFS

Principes amers, huiles essentielles, flavonoïdes, tanins, zinc et manganèse.



PRECAUTIONS D'EMPLOI

A forte dose, la marjolaine peut provoquer des maux de tête.

HISTOIRES / ANECDOTES

Connue depuis l'Antiquité, elle était dédiée au dieu Osiris dans l'Égypte ancienne. Elle servait notamment à la confection des couronnes destinées aux cérémonies religieuses. En Grèce, les jeunes mariés étaient également parés de couronnes de marjolaine.

Le nom « marjolaine » viendrait du latin « amaracum » qui lui-même est emprunté du grec « amarakos ». Amarakos, selon la légende, est un domestique du roi de Chypre qui a malencontreusement fait tomber une fiole de parfum très coûteux. Après ce fortuit accident, les dieux ont décidé de punir le domestique en le transformant en marjolaine.

Autour
des
Plantes



PROPRIETES PRINCIPALES

Plante des nerfs : Par son action sédative, elle est utile pour lutter contre les troubles nerveux du type palpitations, angoisses, insomnies...

Plante du système respiratoire : Expectorante, antitussive, antiseptique, elle nettoie les voies respiratoires bouchées, soulage les affections du nez et lutte contre les rhumes, angines, bronchites, contre l'asthme et le rhume des foins.

Plante du système digestif : plante antispasmodique et tonique digestive, elle est recommandée en cas de diarrhées, de flatulences, de nausées, de manque d'appétit ou encore de paresse digestive.

Plante anti-douleur (en externe) : Ses propriétés antalgiques en font une plante intéressante contre les pathologies dentaires, les céphalées ou encore les douleurs articulaires et enflures.

Autres propriétés : diurétique, galactogène, sudorifique (favorise l'élimination des toxines par la sueur).

En externe : antiseptique, en bain de bouche contre les aphtes, les infections de la langue.

Pour quelle vertu utilisons-nous la marjolaine ?

Dans nos aromates :

« Mélange pizza et provençal » : pour son goût délicieux et son action sur le système digestif

Dans nos cosmétiques :

« Crème tête légère » : anti-migraineux

« Crème muscle et articulation » : anti-douleur

« Huile relaxante » : sédative

« Baume respir' » : lutte contre les affections respiratoires

« Baume stop'atchoum » : lutte contre l'asthme et le rhume des foins

Tu ne peux plus t'en passer, quand tu as trempé dans la marjolaine et ses bienfaits.

ADP