

L'origan

Origanum vulgare

Famille botanique : Lamiacées

Partie utilisée : Sommités fleuries

AU JARDIN / DANS LA NATURE

L'origan, encore appelé marjolaine sauvage ou thym des bergers, est une plante vivace de 30 à 80 cm de haut à la tige rougeâtre, velue et quadrangulaire. Cette dernière description est caractéristique de la famille des lamiacées. Ses feuilles sont ovales, elles sont entières ou peu dentées.

La couleur de ses fleurs se décline du rose pourpre au blanc en passant par le rose pâle. Elles apparaissent en inflorescences denses, leur forme rappelle des lèvres (encore une caractéristique de la famille des lamiacées appelée aussi labiées...)

L'origan est commun en France et pousse dans les lieux secs, à tendance calcaire. On le trouve jusqu'en moyenne montagne. Le mot « origan » vient d'ailleurs du grec ancien « origanon » signifiant « joie des montagnes ». Il ne faut pas le confondre avec la marjolaine, plante annuelle cultivée à qui nous consacrerons une fiche une prochaine fois.

Récolte : Lors de la floraison, de juillet à septembre. Cueillir idéalement en début de floraison.

PRINCIPES ACTIFS

Huile essentielle (riche en thymol et carvacrol), polyphénols

PRECAUTIONS D'EMPLOI

Excitant à fortes doses. Eviter le surdosage pour les enfants. L'huile essentielle est localement irritante pour la peau et les muqueuses. Elle est à utiliser avec grande précaution.



HISTOIRES / ANECDOTES

Une légende raconte que l'origan, qui pousse sur une tombe, empêche le repos du défunt. Les égyptiens l'utilisaient pourtant dans les cérémonies d'embaumement. D'après la mythologie romaine, c'est Vénus qui aurait conçu l'origan pour soigner les plaies engendrées par les flèches du Dieu de l'amour, Cupidon.

Symbole de bonheur, il fut longtemps utilisé pour tresser les couronnes des mariés ou pour créer des philtres d'amour.

L'utilisation de l'origan comme plante médicinale semble remonter à l'Antiquité grecque, Au XIII^e siècle avant Jésus-Christ, l'origan était prescrit aux malades souffrant de flatulences et de troubles gastriques. Aristote le prescrivait contre les morsures de serpents.

L'origan est devenu populaire au Etats-Unis au retour des soldats d'Italie, après la seconde guerre mondiale, qui avaient profité de son utilisation dans la cuisine italienne et en particulier sur les pizzas.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante de la respiration : expectorante, antiseptique et antitussive.

Plante de la digestion : lutte contre l'aérophagie et les fermentations intestinales

Plante antalgique (en externe) : Combat les douleurs en cas de migraines, de torticolis ou de rhumatismes.

Propriétés secondaires : tonique, cicatrisante et apaisante (en externe), régulatrice hormonale, problèmes circulatoires, anti-poux (en externe)

Pour quelles vertus utilisons-nous l'origan ?

Dans nos tisanes

Respir : expectorant, antussif, antiseptique

Dans nos aromates

Mélange pasta, Mélange pizza : digestif et délicieux !!

Dans nos cosmétiques

Crème visage nuit : couperose, apaisant

Huile douceur, huile relaxante, liniment : apaisant pour la peau

Crème bien-être du corps : antalgique (rhumatismes, torticolis)

Crème tête légère : antalgique (migraines, torticolis)

Pendant l'été à Malaguet, c'est la ruée vers l'Origan

Bertrand de Malaguet