



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **Tunisie, Maroc**

Organe producteur : **Rameaux**

Spécificité biochimique : **1.8 cinéole, camphre (10%)**

## Botanique

Le Romarin officinal est un arbrisseau dont les feuilles sont en forme d'aiguilles. Le genre Romarin est courant sur le pourtour méditerranéen notamment en Tunisie et au Maroc. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux frais.

## Propriétés & indications

**Fluidifiant** indiqué pour :

- les sinusites
- les otites séreuses
- les bronchites aiguës ou chroniques

**Tonique hépatique** indiqué pour :

- les insuffisances hépatiques fonctionnelles
- améliorer la tolérance de certaines huiles essentielles

**Tonique circulatoire** indiqué pour :

- l'insuffisance veineuse
- les varices
- les hémorroïdes

## Posologies

**Voie orale**

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour. 7 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 3 fois par jour. 7 jours

**Voie cutanée**

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 12 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

**En diffusion**

- Non

## Voies d'administration

**Voie orale**



**Voie cutanée**



**En diffusion**



## Conseils d'utilisation

### Toux grasse (adulte)

2 gouttes de Romarin 1,8 cinéole sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

### Crises de foie, excès alimentaires

1 goutte de Romarin 1,8 cinéole + 1 goutte d'essence de Citron jaune  
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

### Troubles hémorroïdaires

1 goutte de Romarin 1,8 cinéole + 1 goutte de Cyprès  
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 15 jours

## Précautions d'emploi

**Ne pas diffuser**

**Pas d'utilisation prolongée**

**Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :**

- chez l'enfant de 7 à 12 ans
- en cas d'asthme
- en cas de traitement médicamenteux en cours

**Ne pas utiliser :**

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

## Zoom

Toutes les huiles essentielles de Romarin officinal contiennent du camphre mais en quantité différente en fonction de leur pays d'origine. L'huile essentielle de Romarin 1,8 cinéole est celle qui en contient le moins, environ 10 %.