

Marjolaine *Origanum majorana*

Famille des *Lamiaceae* - Tribu des *Mentheae*.

Le genre *Origanum* comprend environ 50 espèces.



PRÉSENTATION

La Marjolaine, native de Chypre et d'Anatolie, est maintenant naturalisée dans les régions du bassin méditerranéen et plus particulièrement en Égypte.

Elle est cultivée à travers le monde en Inde, en France, en Hongrie et aux États-Unis pour son arôme et son parfum.

Dans l'Antiquité, la Marjolaine était utilisée comme condiment pour faciliter la digestion et atténuer les lourdeurs d'estomac. L'égyptologue anglais Flinders Petrie trouva des débris de Marjolaine dans la nécropole de Hawara. Ses pousses servaient à embaumer les morts.

La Marjolaine est considérée par les médecines traditionnelles indiennes comme une plante piquante, amère et chaude, utilisée pour les maladies du cœur et du sang, les fièvres, la leucoderme et les inflammations.

Origanum majorana est une plante vivace, aromatique et ligneuse d'environ 60 centimètres de hauteur. Ses feuilles, d'un vert grisâtre, sont ovales, opposées et duveteuses. Cette espèce, très proche de l'Origan, *Origanum vulgare*, se différencie par ses petites fleurs rosées ou blanches qui comportent deux bractées et sont insérées à l'aisselle des feuilles supérieures. Chaque fleur laisse place, après pollinisation, à un petit fruit, appelé akène, contenant chacun quatre petites graines lisses et brunes d'un millimètre de long.



Plant de Marjolaine

La distribution de semences ou de feuilles de Marjolaine, à des fins thérapeutiques, est toujours interdite en France.

USAGES

Propriétés

La Marjolaine possède de très nombreuses vertus médicinales, et constitue ainsi, à elle seule, une pharmacopée familiale. Utilisée pour les troubles digestifs, elle stimule la production de sucs gastriques, ravive l'appétit et diminue la formation des gaz lors de la digestion. De plus, la Marjolaine agit comme sédatif du système nerveux et est bénéfique en cas d'insomnie, d'énervement, ou encore d'épilepsie. Elle est également employée pour les infections et les problèmes respiratoires, les maladies cardiovasculaires, les rhumatismes, etc.

Une étude de 2005¹ démontre que l'administration d'*Origanum majorana* sur des souris induit après une intoxication au plomb, une amélioration des fonctions hépatiques et rénales ainsi que des dommages provoqués au niveau du génome.

Différentes études^{2,3,4} suggèrent que l'huile essentielle de Marjolaine possède un potentiel thérapeutique comme antioxydant et comme substance anticholinestérasique. Cette activité pourrait avoir une action positive dans le traitement de la maladie d'Alzheimer, par l'augmentation des niveaux d'acétylcholine, un transmetteur neuromusculaire.

Préparations

Ce sont ses parties aériennes : tiges, feuilles et fleurs qui sont utilisées. Elles peuvent être cueillies au début de la floraison lorsque les fleurs commencent à s'ouvrir.

Réaliser la cueillette le matin, avant les heures les plus chaudes, lorsque la plante aura évacué un maximum d'humidité de la nuit, mais n'aura pas évaporé ses huiles essentielles.

Les tiges fleuries peuvent être réunies en bouquet puis mises à sécher, en les suspendant tête vers le bas, dans un endroit ventilé et à l'abri de la lumière. Une fois sèches, les feuilles et les fleurs sont récupérées puis conservées dans un bocal hermétique.

La Marjolaine est généralement prise sous forme de teinture mère, d'infusion ou d'huile essentielle.

La teinture mère de Marjolaine est obtenue en mélangeant 100 g de plante fraîche avec 200 ml d'alcool bio à 95°, ou bien en mélangeant 100 g de plante sèche (séchée depuis moins de 6 mois) avec 500 ml d'alcool bio à 45°. Laisser macérer dans un bocal fermé pendant au moins un mois.

Utilisations et posologies

Pour profiter de ses bienfaits, préparer une infusion à raison d'une pincée de feuilles dans une tasse d'eau. La quantité pour préparer une infusion ne doit pas dépasser 30 pincées pour un litre d'eau.

Verser l'eau très chaude sur la plante et laisser infuser 10 minutes à couvert. Boire une tasse, deux fois par jour, le matin au réveil ou après le repas.

En cas de digestion difficile, il est préférable de prendre une tasse plus petite, mais concentrée plutôt qu'une grande tasse afin de ne pas trop diluer les sucs gastriques.

Chaque plante de Marjolaine possédant des teneurs en composés actifs très différents selon leur origine, le dosage est variable. Le but est d'obtenir une infusion très aromatique.

1. El-Ashmawy, I.M., El-Nahas, A.F. and Salama, O.M. (2005). Protective Effect of Volatile Oil, Alcoholic and Aqueous Extracts of *Origanum majorana* on Lead Acetate Toxicity in Mice. *Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology*, 97: 238-243.

2. Mossa, A.T.H., Nawwar, G. (2011). Free radical scavenging and anti-acetylcholinesterase activities of *Origanum majorana* L. essential oil. *Human & Experimental Toxicology*, 30(10), 1501-1513.

3. Hajlaoui H., Mighri H., Aouni M., Gharsallah N., Kadri A. (2016). Chemical composition and in vitro evaluation of antioxidant, antimicrobial, cytotoxicity and anti-acetylcholinesterase properties of Tunisian *Origanum majorana* L. essential oil. *Microbial Pathogenesis*, 95: 86-94.

4. Al-Okbi, Sahar, Mohamed, Doha, Fatah, M.A., Aal, K.A., Mohammed, S.E. (2017). Evaluation of plant food extracts in experimental model of Alzheimer's like disease induced by aluminum lactate in rats. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*. 7. 070-076.

En cas de troubles digestifs liés à l'anxiété ou d'inflammation des bronches :

Il est conseillé de prendre 15 à 20 gouttes de teinture mère dans un grand verre d'eau, deux à trois fois par jour, en cure de trois semaines.

CONSEILS DE JARDINAGE

Moins rustique que l'Origan, la Marjolaine apprécie particulièrement les sols secs, calcaires et ensoleillés.

Des conditions de cultures rudes (sols secs, calcaires, pauvres, exposition très ensoleillée, etc.) favorisent la production des substances aromatiques.

Semer en godets, sous abris lumineux et garder le substrat humide jusqu'à la levée. Lorsque les plants ont 5 à 6 feuilles, repiquer à 30 cm en tous sens. Il est également possible de semer directement en pleine terre, dans un sol bien réchauffé.

La Marjolaine, peu résistante au froid, est cultivée comme annuelle sous les climats tempérés.

REPRODUCTION ET MULTIPLICATION

Les fleurs d'*Origanum majorana*, riches en nectar, ainsi que le parfum dégagé par la plante attirent de très nombreux pollinisateurs favorisant ainsi une pollinisation croisée entre différents plants et donc un meilleur brassage génétique.

La pollinisation, c'est le transport des grains de pollen libérés par l'organe reproducteur mâle; l'étamine, jusqu'à l'organe reproducteur femelle; le pistil. L'étamine est constituée d'un filet et d'une anthère portant le pollen alors que le pistil est formé par l'ovaire, le style et le stigmate. La mise en contact du pollen et du stigmate permet la fécondation des plantes et ainsi la production des précieuses semences.

La Marjolaine peut être multipliée par bouturage. Pour cela, couper 15-20 cm d'une tige non ligneuse, hors période de floraison. Enlever les feuilles sur les deux tiers de la partie basse, placer cette tige dans la terre et bien tasser la terre autour de la bouture. Arroser généreusement et garder le substrat humide jusqu'à formation de nouvelles racines, généralement après quelques mois.

Une autre méthode de multiplication consiste à diviser les touffes de Marjolaine. Déterrer une belle plante, à l'aide d'une fourche bêche, en l'enfonçant à une distance de 15-20 cm tout autour. Diviser cette motte en coupant net, au centre, avec le tranchant de la bêche. Replanter immédiatement les touffes divisées puis arroser copieusement. Continuer à arroser régulièrement, jusqu'aux premiers signes de reprise de la nouvelle plante.

RÉCOLTE DES SEMENCES

Les tiges florales de Marjolaine murissent progressivement pour devenir brunes et sèches. La récolte des semences a lieu lorsque ces tiges sont au moins à moitié sèches.

Couper alors ces tiges à la base et les suspendre, tête en bas, dans un endroit sec et ventilé durant une dizaine de jours. Placer un linge en dessous afin de récupérer les semences qui viendraient à tomber.

Les semences peuvent ensuite être extraites de leur calice en frottant vigoureusement les tiges entre les mains. Ce mélange de semences et de débris peut être trié par tamisage ou vannage.

Semences Sans Frontières

..... ASSOCIATION KOKOPELLI

Forêt de Castagnès, route de Sabarat 09290 Le Mas d'Azil - 05 61 67 69 87 - ssf@kokopelli-semences.fr - www.semences-sans-frontieres.fr