

Une huile essentielle de romarin, oui mais laquelle ?

À partir d'une plante comme le romarin (*Rosmarinus officinalis*), on peut retrouver 3 huiles essentielles différentes car il existe trois chémotypes ou chimiotypes (CT) * différents en fonction de l'origine géographique par exemple.

Dans l'huile essentielle récoltée ou cultivée en Provence, la molécule présente majoritairement sera le camphre, on l'utilisera dans ce cas plutôt pour la sphère musculosquelettique. Dans l'huile essentielle récoltée ou cultivée au Maroc, en Algérie ou en Tunisie on retrouvera plutôt le 1,8-cinéole, par conséquent on la choisira plutôt pour la sphère respiratoire. Et dans l'huile essentielle récoltée ou cultivée en Corse, on aura la verbénone et l'acétate de bornyle qu'on utilisera plutôt dans la sphère hépatique.

Contrairement à la plante, l'huile essentielle est un extrait concentré. Par conséquent, chaque huile essentielle possède sa propre toxicité et ses contre-indications spécifiques. L'huile essentielle de romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis CT Camphre*) est irritante et neurotoxique et doit être utilisée par voie cutanée sur de courtes périodes. L'huile essentielle de romarin à cinéole (*Rosmarinus officinalis CT Cinéole*) est contre-indiquée pour les personnes asthmatiques. L'huile essentielle de romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis CT ABV* pour Acétate de Bornyle et Verbénone) qui est neurotoxique et abortive, est contre-indiquée aux personnes épileptiques, aux personnes asthmatiques, aux femmes enceintes et femmes allaitantes. **

Par conséquent, avant de procéder à l'achat d'une huile essentielle de romarin, il est recommandé de vérifier si le chémotype est mentionné sur l'emballage. Cela évitera de confondre les huiles essentielles et constitue également un gage de qualité.

* Chémotype = la ou les molécules actives présentes dans l'huile essentielle et qui se trouvent en majorité.

** Toutes les contre-indications ne sont pas indiquées.



Laurie conseillère en produits naturels chez Herbafolia