



Le romarin aide-t-il à lutter contre les ballonnements ?

Le romarin aide-t-il à lutter contre les ballonnements ? Les ballonnements sont dus au développement de gaz dans l'estomac ou dans l'intestin. Ils proviennent essentiellement de la fermentation anormale des aliments en cours de digestion. Et si pour lutter contre ces désagréments, vous tentiez l'option « romarin » ? L'efficacité de cette plante méditerranéenne - déjà utilisée par les Grecs dans l'Antiquité - a depuis été largement documentée scientifiquement. Les Anciens l'avaient déjà bien compris. Le romarin est un stimulant naturel du foie, de la vésicule et de l'estomac. Une puissance conférée notamment par une huile essentielle, des dérivés terpéniques et des polyphénols. Différents travaux scientifiques se sont penchés sur la question. Nombre d'entre eux - menés in vitro - mettent en avant une activité antispasmodique et antimicrobienne. Ainsi une étude américaine conduite en 2005 indique-t-elle que des extraits méthanoliques du romarin seraient efficaces sur *Helicobacter pylori*, bactérie considérée comme responsable de plusieurs troubles gastro-intestinaux. Romarin et troubles digestifs Nombre de publications scientifiques s'accordent ainsi sur le fait que le romarin peut être proposé pour le traitement symptomatique de troubles digestifs. Et pour faciliter les fonctions d'élimination rénales et digestives. D'ailleurs, la commission E (en Allemagne) et l'Escop (European Scientific Cooperative on Phytotherapy), deux entités spécialisées dans l'évaluation des plantes reconnaissent que le romarin peut améliorer les fonctions biliaires et hépatiques et soulager les troubles digestifs. De son côté, l'Agence



européenne du médicament (EMA) admet que la plante, en usage oral, permet « d'atténuer certains symptômes dyspeptiques » (ballonnements, flatulences...). Romarin, mode d'emploi Une infusion de romarin peut donc vous être d'un grand secours pour lutter contre les ballonnements. Concrètement, faites bouillir de l'eau. Remplissez une tasse, puis ajoutez une cuillère à café de romarin (séché ou frais). Laissez infuser une dizaine de minutes. Puis dégustez après chaque repas. Un conseil néanmoins : consommée le soir, cette préparation peut retarder l'endormissement. Vous trouverez du romarin en pharmacie, magasin bio ou en herboristerie. Vous pouvez aussi le faire pousser vous-même. Sources : Agence européenne du médicament ; Encyclopédie des remèdes de grand-mères, docteur Henry Puget, éd. De la Martinière 120 plantes médicinales, composition, mode d'action et intérêt thérapeutique, Max Rombi, Dominique Robert, Editions Alpen. Source web par: futura sciences