Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 22 (1992)
Heft: 6

Rubrik: Docteur nature : la marjolaine : la fée du sommeil

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La marjolaine: la fée du sommeil

Docteur nature

Paul Vincent

La marjolaine, au nom de prénom d'Eve, n'est pas seulement l'inspiratrice d'une jolie chanson d'amour: «Marjolaine, toi si jolie... Tes cheveux sentent bon la verveine.» C'est aussi une herbe délicate et tendre, à tige carrée rose et bouquets de fleurs blanc rosé d'un goût parfumé qui animent les verts patûrages de juin. Son nom grec: Origanum veut dire «joie des montagnes».

Miss Marjolaine a sa dot: camphre, gomme, acide tannique et bornéol dans une huile essentielle, née d'une distillation des fleurs à la vapeur d'eau.

La marjolaine sait faire la cuisine. Elle se fait, gentiment, condiment. Anti-érophagique, elle sait parfumer aussi bien la salade de tomates que la pizza ou les terrines. En sauce, elle donne une saveur plus relevée à la viande qu'elle accompagne. Elle a même trois spécialités méconnues: les longuets, les flans et le «jambalaya» créole. Sans oublier les tomates à la marjolaine qui donnent à Lausanne un parfum de Provence sur le gril.

Le «jambalaya» est la meilleure façon de se soigner à la cuisine médicinale de marjolaine.

On fait cuire 250 g de riz. On coupe, en dés, 500 g de viande fumée, bouillie ou en saucisse – que l'on sale, poivre et fait revenir dans une cuillerée d'huile d'olive. On mélange la viande dans trois cuillerées à soupe d'huile d'olive, avec 400 g de tomates, ail, oignon, piment, poivrons verts, une cuillerée à café de paprika doux et une cuillerée à café de marjolaine.

Il ne reste qu'à verser le riz sur le mélange viande – légumes et à servir.

Le flan à la marjolaine demande une pâte étalée en feuilleté, en moule graissé, en compagnie de tomates pelées, filets d'anchois, fromage râpé, olives noires et deux cuillerées à soupe de marjolaine fraîche. On fait cuire 20 minutes au four à 200°. On abaisse à 180°. On cuit à nouveau 30 minutes pour servir dans la douceur tiède.

Le vin d'origan sait donner de l'appétit et favoriser la digestion: 50 g de fleurs à macérer dix jours dans un litre de vin doux genre muscat à la dose de trois verres à madère par jour.

Car la marjolaine est une douce, toujours utilisée en cas de mauvaise digestion d'origine nerveuse, de migraine et d'instabilité psychique.

L'infusion est agréable à boire. Faites infuser dix minutes 50 g de feuilles et de fleurs dans un litre d'eau et prenez-en trois tasses par jour, dont une au moment de se coucher. Vous pouvez renifler avec profit les vapeurs de la tisane si vous êtes au seuil d'un rhume de cerveau. L'huile – ou le beurre – de marjolaine est une bonne friction: quand on souffre de névralgies rhumatismales, de sciatique, de torticolis. Il suffit de mettre, une demi-heure au bain-marie, 200 g de plante fraîchement coupée dans un litre d'huile d'olive ou dans du beurre et de filtrer.

Mais la marjolaine ne se contente pas de traiter le coryza ou les tics de la face, d'être expectorante, vasodilatrice des artères, carminataive, vulnéraire et de préserver la voix des chanteurs de charme.

L'anti-désir

C'est une reine de beauté qui se méfie du désir.

Le jardin secret des jeunes filles ne peut qu'accueillir la fleur au nom de prénom d'Eve: Marjolaine peut, éventuellement, décourager Adam de se montrer trop entreprenant.

Non seulement la marjolaine sait calmer les spasmes respiratoires, si elle est associée en hydrolat à la valériane et à la laitue, mais elle diminue le tonus du sympathique et décourage l'éréthisme génital.

Bien plus, elle émousse la sensibilité, dissuade les efforts de l'insomnie et pousse à l'assoupissement jusqu'à provoquer le blocage psychophysiologique de l'inhibition à haute dose.

Pour tout dire, la prometteuse marjolaine est une drôle de «nana»: sans être délibérément vertueuse, c'est une militante de l'anaphrodisiaque.

Ce n'est tout de même pas «un remède contre l'amour». Mais comme toutes les vamps de la discrétion, l'apaisante marjolaine est une savante endormeuse – plus encore que la courgette – la mini du «dodo». C'est la fée du sommeil. ■

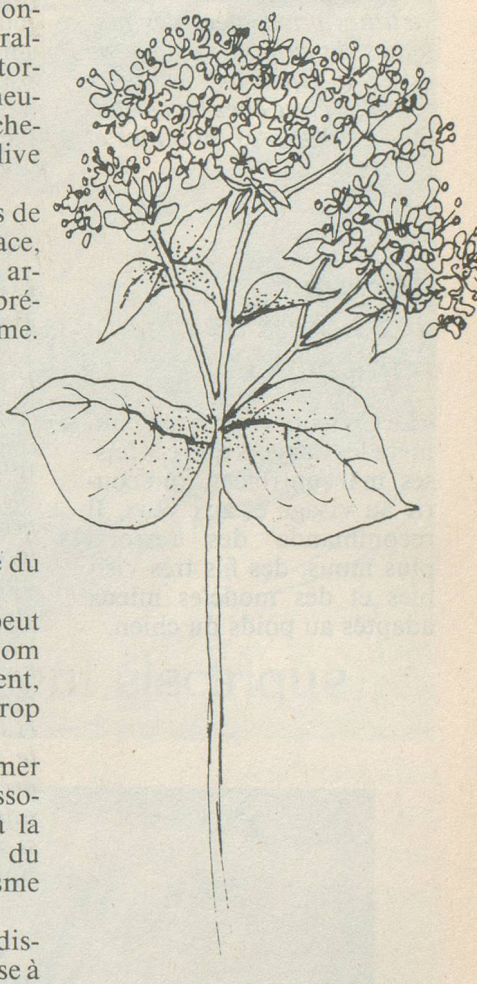

Illustration de Lizzie Napoli