

# DIY – Huile de massage à l'origan (douleurs musculaires)

Bonjour à toutes et tous,

Le début d'été est un moment phare dans le ballet des fleurs sauvages et en particulier des médicinales. Alors, à chaque début d'été, je lance une série de macérats huileux qui seront utilisés pour les bobos du quotidien. Un de mes habituels est le macérat d'[origan](#) sauvage, une plante poussant en touffe et formant en été de belles inflorescences en tête pleines de fleurs roses (photo ci-dessous).



Le macérat huileux (et filtré) est – à notre jugement – assez efficace pour décontracter après effort, en massage. Un remède de grand mère était d'ailleurs d'appliquer de l'origan chauffé sur les zones douloureuses (source [1]). Outre l'efficacité, faire de l'huile de massage « maison » est significativement moins onéreux qu'en trouver dans le commerce et on sait ce qu'il y a dedans.

Je vous propose l'idée. En espérant que cela vous serve !

- MACÉRAT HUILEUX D'ORIGAN -  
(DOULEURS MUSCULAIRES  
ARTICULAIRES..)



# Tutoriel : Huile de massage à l'origan

Saison : Juin – Septembre

## Matériel

- Des sommités fleuries d'origan
- Huile de tournesol ou d'olive bio et de première pression à froid
- conservateur : vitamine E
- 1 bocal

## Réalisation

### Étape 1 : Cueillette d'origan

Première étape, partez cueillir de l'origan dans la campagne. Cette médicinale se trouve plutôt sur les terrains secs et très exposés. Elle se reconnaît par une inflorescence en boule rose, et souvent la présence de butineurs autour. Ses feuilles sont triangulaires arrondies, un peu velues.

### Étape 2 : Préparation de l'huile

- Lavez les fleurs, égouttez soigneusement puis placez les sur une grille soleil pour les faire sécher entre 24 à 48H (à la lumière du jour, en indirect). Les fleurs doivent être plutôt sèches pour être macérées.
- Une fois les fleurs sèches, ébouillantez un bocal et retirez l'eau.

- Placez les fleurs d'origan en éliminant la tige.
- Couvrez d'huile jusqu'à recouvrir les fleurs.
- Fermez (tout en laissant un filet d'air passer), placez le bocal dans un sachet kraft, et laissez macérer pendant 1 mois environ.
  - Au bout d'une journée, venez vérifier le niveau d'huile : si les fleurs en ont absorbé un peu, remettez de l'huile pour recouvrir
  - Agitez doucement le bocal de temps en temps pour éviter que cela ne stagne trop longtemps.
  
- Au bout du mois, filtrez l'huile et pesez là. Incorporez 1 goutte de vitamine E pour 10ml de liquide. Remettez dans le bocal et étiquetez le.

**Utilisation** : Ce macérat huileux origan est à usage externe exclusivement, en massage des zones douloureuses après effort, torticolis, ou autre douleur articulaires

**Conservation** : Conservation 1 an au sec et à l'abri de la lumière

**Astuces** : La quantité d'huile n'est pas précisée car cela dépend de la cueillette que vous réalisez.

---