



# Qu'est-ce que l'origan : propriétés, formes d'utilisation et importance dans la nutrition fonctionnelle

Dr. A. Colonnese<sup>1</sup>, R. Panzironi<sup>2</sup>

1 Nutrition Biologist, Latina, Italy

2 Independent Researcher, Latina, Italy

## 1. ABSTRACT

L'origan est l'une des herbes aromatiques les plus connues de la cuisine méditerranéenne, mais quelques distinctions s'imposent. La question « qu'est-ce que l'origan » peut désigner la plante, l'épice séchée ou les produits concentrés. Cette différence est importante, car elle modifie la manière dont nous utilisons chaque produit. En cuisine, l'origan est un arôme ; en nutrition, il fait partie d'un régime alimentaire plus large. Il appartient aux Lamiaceae, une grande famille de plantes aromatiques typique de la région méditerranéenne et de ses plats. Comprendre ces différences permet d'éviter de confondre l'épice avec les produits concentrés. Cela aide également à définir son rôle dans l'alimentation. Plus précisément, cet article abordera :

- L'identité botanique de l'origan et la famille des Lamiaceae.
- La différence entre la plante, l'épice et les produits concentrés.
- L'utilisation quotidienne en cuisine et le rôle dans le régime méditerranéen.
- L'importance des composés phytochimiques (substances produites par les plantes) en nutrition.
- Les différences pratiques entre l'origan frais, séché et les modes d'utilisation.

## VIDEO ARTICLE



## ARTICLE INFORMATION

**Received:** October 21, 2026

**Revised:** October 21, 2026

**Accepted:** October 21, 2026

**Published:** October 2026

**DOI** 10.5281/zenodo.placeholder

## KEYWORDS

origano cos'è  
origano pianta aromatica  
origano nutrizione funzionale  
origano Lamiaceae  
origano spezia  
origano alimento

## MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science est né avec l'objectif de rendre le savoir scientifique accessible sans renoncer à la rigueur méthodologique, à la qualité des sources et à l'autorité des contenus. La revue promeut la diffusion des connaissances dans les sciences de la santé, de la nutrition, de la médecine et de la longévité, en créant un pont entre le monde de la recherche et la société.

À travers des articles, des revues, des analyses approfondies et des contributions d'experts, le Journal valorise la médecine et la science fondées sur les preuves, en favorisant une interprétation correcte des données scientifiques et en luttant contre la désinformation. Chaque contenu est élaboré avec l'objectif de traduire la complexité de la recherche en informations compréhensibles, utiles et applicables, tout en préservant intacts les principes d'exactitude, de transparence et d'indépendance scientifique.

Libre de tout conditionnement politique, industriel et commercial, la revue se propose comme un espace éditorial faisant autorité et indépendant, dédié à la promotion de la culture scientifique, de la formation professionnelle continue et du développement de la conscience sanitaire au sein de la population.



## 2. ORIGAN : IDENTITÉ BOTANIQUE ET PLACE PARMİ LES HERBES AROMATIQUES

L'origan est une plante aromatique de la famille des Lamiacées, courante dans la cuisine méditerranéenne. Le terme désigne également une épice utilisée pour parfumer et agrémenter les plats. Cette distinction est importante, car la plante ne correspond pas toujours au produit que l'on retrouve dans l'assiette. Pour vraiment comprendre ce qu'est l'origan, il faut séparer l'espèce botanique de son rôle dans l'alimentation. L'espèce identifie la plante, tandis que l'ingrédient désigne la forme utilisée dans les repas. L'origan fait partie des herbes aromatiques méditerranéennes grâce à son arôme et à son usage en cuisine. Cette distinction aide à situer l'origan dans la nutrition fonctionnelle, qui étudie le rôle des aliments dans le régime alimentaire. Sa signification change selon que l'on considère la plante, l'épice ou une forme plus concentrée. L'origan reste avant tout un ingrédient végétal de la tradition méditerranéenne. Sur cette base, il est ensuite possible d'évaluer les autres usages possibles. De cette base émergent quatre aspects interdépendants :

- La famille des Lamiacées définit le cadre botanique de base.
- L'usage en cuisine explique pourquoi l'origan est considéré comme une épice.
- Le contexte alimentaire distingue le produit de la plante entière.
- L'analyse nutritionnelle nécessite d'éviter les conclusions trop simplistes.

Les sections suivantes présentent l'origan sous trois angles : botanique, culinaire et fonctionnel. Chaque niveau clarifie une facette différente de son identité et de son utilisation.

### 2.1 L'origan et la famille des Lamiaceae : classification botanique essentielle

L'origan est une herbe aromatique méditerranéenne de la famille des Lamiaceae. Ce groupe comprend de nombreuses espèces utilisées en cuisine pour leur arôme intense. L'espèce la plus connue est *Origanum vulgare*. Dans l'usage courant, cependant, ce nom désigne souvent aussi les parties de la plante préparées pour la consommation. La donnée botanique aide donc à distinguer l'espèce de la forme

sous laquelle le produit est intégré aux plats. La FAO décrit les épices et les herbes aromatiques comme des ingrédients importants pour le goût et le parfum. L'OMS inclut également l'origan parmi les herbes séchées utilisées comme aliments [1][2]. Les revues confirment le lien étroit de la plante avec les usages traditionnels. Elles montrent cependant aussi que sa composition varie selon le matériel étudié [3][4]. Cela signifie que l'espèce, la partie analysée et la préparation influencent le profil décrit par les études. La botanique explique donc d'où vient l'épice, mais pas comment elle est consommée. Pour comprendre son rôle dans l'alimentation, il faut également prendre en compte le contexte d'utilisation.

### 2.2 L'origan comme épice : quelle partie de la plante est réellement utilisée

Par origan en tant qu'épice, on désigne principalement la partie aérienne séchée, puis conservée et utilisée en cuisine. Cette étape sépare la plante vivante de l'ingrédient qui arrive dans l'assiette. En pratique, l'épice ne comprend pas toujours la plante entière. Elle correspond plutôt aux parties récoltées et transformées pour la consommation alimentaire. Une étude sur *Origanum vulgare* a montré que le séchage modifie le rendement et la chimie de l'huile essentielle. Les chercheurs ont identifié 39 composants. Le carvacrol était le composé principal, avec des valeurs comprises entre 56,2 % et 81,4 % [5]. Une autre recherche sur *Origanum syriacum* a observé que la méthode de séchage modifie la qualité finale. Un processus modéré et à l'abri de la lumière préserve mieux les arômes et les chlorophylles [6]. Par conséquent, des conditions de séchage différentes peuvent produire une épice aux caractéristiques chimiques et visuelles distinctes. Ces données concernent toutefois du matériel transformé, et non l'usage domestique courant. Elles montrent néanmoins que la préparation peut modifier le profil de l'épice.

### 2.3 Origan et nutrition fonctionnelle : pourquoi une épice peut susciter de l'intérêt

Dans le cadre de la nutrition fonctionnelle, l'origan est considéré comme un élément d'une alimentation variée et non comme un remède miracle. Dans ce contexte, l'origan en tant qu'aliment demeure avant



tout un ingrédient de cuisine. Il apporte arôme, variété et une touche méditerranéenne aux repas. Sa valeur dépend donc de son utilisation réelle dans l'alimentation, et non de propriétés attribuées de manière générique à la plante. Les revues scientifiques décrivent cette espèce comme riche en composés bioactifs. Elles l'étudient également en tant que phytocomplexe, c'est-à-dire l'ensemble des composés présents dans la plante. D'autres synthèses montrent que les formes concentrées présentent un contexte différent de celui de l'épice [7][8]. Une étude portant sur quatre huiles essentielles méditerranéennes a utilisé l'analyse GC/MS pour séparer et identifier les composés. La comparaison incluait *O. vulgare* et a révélé de fortes différences chimiques entre les plantes aromatiques [8]. Ces résultats concernent des extraits et des huiles essentielles, et non la consommation quotidienne. L'épice reste donc un ingrédient et ne remplace pas une intervention nutritionnelle ciblée.

### 3. ORIGAN FRAIS, SÉCHÉ ET FORMES DE CONSOMMATION : CE QUI CHANGE RÉELLEMENT

Lorsqu'on parle d'origan alimentaire, c'est-à-dire utilisé comme ingrédient, sa forme modifie son rôle pratique. L'origan frais est plus subtil et sert souvent à agrémenter un plat. L'origan séché est la forme d'origan épice la plus connue, stable et facile à doser. Il existe également des produits concentrés, qui ont des objectifs différents de ceux culinaires. L'origan demeure donc une herbe aromatique méditerranéenne, utilisée pour son arôme, son goût et ses propriétés de conservation à la maison. Ces différences aident également à comprendre l'origan dans le cadre de l'origan nutrition fonctionnelle. Les différentes formes n'ont ni le même rôle alimentaire ni le même objectif. En cuisine, ce sont surtout le goût, la praticité et le mode d'utilisation qui comptent. Dans les produits concentrés, en revanche, on recherche des parties précises de la plante à des fins différentes. Pour expliquer ce qu'est l'origan, il faut donc toujours préciser sa forme. C'est de ce choix que dépend son rôle dans l'assiette ou dans le produit final. Pour mieux distinguer les différentes formes, il est utile d'évaluer ces aspects pratiques :

- Le frais offre un arôme plus léger et immédiatement perceptible.

- Le séché allie arôme intense, facilité d'utilisation et longue conservation.
- Les formes concentrées ne correspondent pas à l'usage courant en cuisine.
- La préparation modifie le rendement, l'intensité et la stabilité du produit.

Les formes de l'origan ne diffèrent pas seulement par leur nom, mais aussi par leur consistance, leur arôme et leur usage. La comparaison entre le frais, le séché et les produits concentrés permet de comprendre pourquoi ils jouent des rôles différents.

### 3.1 Origan frais : caractéristiques, utilisation en cuisine et limites pratiques

L'origan frais est la forme la plus proche de la plante et est principalement utilisé pour apporter une note aromatique délicate aux plats simples, aux salades et aux préparations assaisonnées au dernier moment. Par rapport à l'épice séchée, il contient plus d'eau et possède un profil sensoriel moins intense ; il se prête donc mieux à des utilisations brèves et peu invasives. En cuisine, il sert de finition et non de base de saveur dominante. Les feuilles fraîches libèrent des composés volatils qui se dispersent rapidement sous l'effet de la chaleur. Ces composés sont responsables du parfum typique de la plante fraîchement récoltée. C'est pourquoi on les ajoute crus ou dans les dernières minutes de cuisson. Leur texture souple et leur couleur vert vif témoignent d'un produit non transformé. Ceux qui l'utilisent remarquent immédiatement la différence avec la version séchée, plus sombre et plus compacte. Toutefois, sa courte durée de conservation au réfrigérateur et sa disponibilité saisonnière limitent son usage quotidien. On ne le trouve souvent qu'à certaines périodes de l'année, liées à sa culture ou à sa récolte. Cela le rend moins pratique pour un usage continu en cuisine par rapport à la forme séchée. La limite est claire : ces résultats décrivent le comportement du matériel végétal et n'attribuent pas à l'origan frais un effet fonctionnel autonome. Son rôle reste avant tout culinaire.



### 3.2 Origan séché : pourquoi est-ce la forme la plus répandue dans l'alimentation

L'origan séché est la forme la plus pratique et la plus répandue dans l'alimentation quotidienne. La réduction de la teneur en eau améliore la conservation, le transport et le dosage, ce qui en fait un élément incontournable dans les cuisines domestiques et pour la préparation de plats reproductibles. C'est pourquoi, lorsque l'on pense à l'origan en tant qu'épice, on fait presque toujours référence à sa version séchée. Le processus de séchage concentre les huiles essentielles et intensifie le profil aromatique. Cette concentration de composés rend l'arôme plus puissant que celui de la plante fraîche. Une petite quantité suffit à donner du caractère aux sauces, aux pizzas et aux marinades. Une cuillère à café, par exemple, suffit déjà à parfumer un plat entier. De plus, cette forme se conserve pendant des mois dans un bocal fermé, à l'abri de la lumière. En effet, la lumière et l'humidité réduisent son arôme plus rapidement que prévu. Cette praticité en a fait un ingrédient de base du régime méditerranéen, accessible en toute saison. On le trouve facilement dans les magasins tout au long de l'année, contrairement à la version fraîche. La limite est donc interprétative : le séché est la forme la plus courante, mais il ne doit pas être confondu avec un extrait standardisé ou un produit concentré. Sa valeur est culinaire, avant même d'être technique.

### 3.3 Préparations concentrées d'origan : quand il ne s'agit plus d'une simple épice

Lorsque l'origan se présente sous des formes plus concentrées, il ne s'agit plus de la simple épice de cuisine. On parle ici d'huile essentielle et d'extrait standardisé, c'est-à-dire de produits obtenus pour valoriser certaines fractions de la plante et non pour agrémenter un plat. Dans ce passage, le contexte d'utilisation change : on passe d'un ingrédient alimentaire à une préparation sélectionnée, aux finalités différentes et au langage plus proche de la recherche. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur des sommités fleuries. L'extrait standardisé, quant à lui, vise à garantir une concentration fixe de composés spécifiques, tels que le carvacrol ou le thymol. Ces produits se trouvent sous forme de gélules ou de flacons, et non dans des pots à

épices. Des études sur des modèles cellulaires ont par ailleurs montré que l'huile peut réduire les marqueurs de l'inflammation et du stress oxydatif, mais dans un contexte expérimental distinct de la cuisine [9]. La limite est cruciale : ce qui est vrai pour un concentré ne s'applique pas automatiquement à l'épice utilisée dans les repas. C'est pourquoi, dans l'étude de l'origan en nutrition fonctionnelle, la forme du produit doit toujours être explicitée.

### 3.4 Origan et usage quotidien : ce qui change entre la cuisine et les produits plus sélectionnés

Dans l'usage quotidien, l'origan en tant qu'origan alimentaire reste avant tout un condiment : il est utilisé dans les recettes pour son parfum, sa sensation de fraîcheur et sa praticité. Dans les produits plus sélectifs, en revanche, l'objectif n'est plus seulement d'apporter du goût, mais d'obtenir une teneur plus contrôlée en composants végétaux. Il s'agit d'une étape importante, car elle distingue l'usage domestique du langage de la formulation. L'épice séchée se dose à la cuillère à café sur une pizza. L'extrait se mesure en milligrammes dans un complément alimentaire. Cette différence d'échelle n'est pas seulement quantitative, elle modifie la logique avec laquelle le produit est utilisé. Par ailleurs, la composition de l'huile essentielle varie selon l'origine et le matériel de départ, comme le montre l'étude sur deux zones différentes, qui signale des variations du profil chimique [10]. La limite est que les produits concentrés ne sont pas équivalents entre eux et ne doivent pas être interprétés comme de simples « origan séché sous une forme plus forte ». La distinction entre la cuisine et la sélection technique reste le point décisif.

## 4. PHYTOCOMPOSÉS DE L'ORIGAN : QUE SIGNIFIE RÉELLEMENT EN PARLER

Les phytoconstitués sont des substances d'origine végétale qui définissent le profil chimique d'un aliment et son intérêt biologique potentiel. Dans le cas de l'origan, parler de phytoconstitués signifie associer l'épice à sa composition, sans pour autant transformer immédiatement cette description en une promesse d'effet. C'est une étape importante pour quiconque cherche à comprendre ce qu'est l'origan dans une perspective de nutrition fonctionnelle : non pas seulement un arôme, mais un aliment contenant des



molécules étudiées pour leur activité biologique. En d'autres termes, l'origan en tant qu'herbe aromatique méditerranéenne est intéressant car il contient un phytocomplexe, c'est-à-dire un ensemble de composés agissant au sein d'une matrice végétale. C'est pourquoi la littérature scientifique mentionne souvent l'huile essentielle et l'extrait standardisé lorsqu'elle souhaite distinguer la simple présence de composés de leur signification pratique. Dans le langage de la nutrition fonctionnelle, la prudence est de mise : la catégorie des phytocomposés aide à décrire, mais ne permet pas à elle seule de conclure. Pour aborder correctement ce sujet, il convient de distinguer certains aspects :

- Le terme décrit une large classe de molécules végétales.
- La forme d'utilisation modifie ce qui est réellement ingéré.
- L'huile essentielle et les extraits ne sont pas équivalents à l'épice.
- Le contexte alimentaire permet d'éviter des interprétations trop génériques.

Les paragraphes suivants clarifient le terme, puis montrent comment la forme et l'utilisation modifient l'interprétation des données scientifiques.

### 4.1 Phytocomposés de l'origan : que signifie réellement ce terme

Le terme phytocomposés désigne des molécules d'origine végétale qui contribuent au profil chimique d'un aliment et, dans certains cas, à son intérêt biologique. Pour l'origan, ce terme permet d'expliquer pourquoi une espèce culinaire commune est également étudiée en dehors de la cuisine. Il ne s'agit pas d'un médicament, mais la plante contient des substances que la recherche juge pertinentes. Parler de l'origan comme plante aromatique dans ce contexte signifie reconnaître une matrice complexe. On ne peut le réduire à un seul constituant. Les principaux phytocomposés incluent le thymol et le carvacrol, deux phénols volatils. Ce sont eux qui lui confèrent son parfum caractéristique et qui sont les plus étudiés en laboratoire. La plante renferme toutefois également des flavonoïdes et des acides phénoliques, qui complètent le tableau. La limite, cependant, reste claire : le mot phytocomposés est descriptif, non prédictif. Dire que l'origan contient des molécules intéressantes ne signifie pas lui attribuer les mêmes

effets dans chaque usage. La signification change selon la préparation et la quantité réellement consommée. L'analyse chimique d'un extrait est une chose, la pincée d'épice sur un plat en est une autre. La recherche distingue ces niveaux pour éviter de créer de fausses attentes.

### 4.2 Origan frais et séché : comment le profil des phytocomposés évolue

Le profil des phytocomposés de l'origan ne reste pas identique lorsque la plante passe de l'état frais à l'état sec. La transformation modifie surtout les composants les plus volatils. Ce sont eux qui confèrent le parfum et une partie du caractère aromatique. Pour ceux qui considèrent l'origan comme une épice, c'est un point décisif. Le produit séché n'est pas seulement une version moins humide. C'est une matrice dans laquelle la quantité et la qualité des composés peuvent changer de manière sensible. Le séchage réduit l'eau et concentre certains composés non volatils. Dans le même temps, cependant, il disperse une partie des huiles essentielles. Le résultat est un profil aromatique différent, plus atténué mais non moins intéressant. La limite est que ces données décrivent le matériel végétal. Elles ne permettent pas d'affirmer qu'une forme est toujours supérieure. Tout dépend de l'objectif d'utilisation et du type de préparation. En cuisine, l'origan séché est plus pratique et stable. L'origan frais offre un arôme plus immédiat. Le choix n'est pas une question de hiérarchie, mais de contexte.

### 4.3 Origan et préparations diverses : pourquoi le contexte d'utilisation compte

Lorsqu'on parle de l'origan comme aliment, le contexte d'utilisation est tout aussi déterminant que la liste de ses composés. Une épice en cuisine, une huile essentielle ou un extrait standardisé n'ont pas la même signification pratique. Leur concentration, leur mode d'administration et leurs finalités diffèrent. L'huile essentielle est un produit très concentré, utilisé en gouttes. L'extrait sec se trouve sous forme de gélules avec des dosages précis. L'épice, quant à elle, s'utilise en grammes et se disperse dans les aliments. C'est pourquoi la littérature sur l'origan et la nutrition fonctionnelle adopte souvent un langage prudent. Elle décrit les préparations, mais ne les assimile pas automatiquement à l'épice du quotidien. Cela aide à interpréter correctement les composés



phytochimiques. Ils ne s'expriment pas seuls, mais au sein d'une forme d'utilisation précise. La limite est que les résultats obtenus sur des préparations concentrées ne se transposent pas automatiquement à la cuisine domestique. Les quantités sont très différentes et la signification biologique doit être interprétée avec précaution. Un effet observé avec un extrait ne peut être attribué à l'assaisonnement d'une pizza.

#### 4.4 Origan et littérature scientifique : ce que l'on peut affirmer sans exagération

La littérature sur l'origan est vaste, mais elle n'aborde pas tout le même aspect. Certaines sources se concentrent sur l'épice en tant qu'ingrédient. D'autres étudient l'huile essentielle ou les extraits concentrés. C'est pourquoi il est utile de distinguer ce qui relève de l'aliment quotidien de ce qui concerne des préparations plus puissantes. Le lexique scientifique permet de ne pas confondre l'origan, en tant que Lamiaceae, avec des produits destinés à d'autres usages, souvent pharmacologiques ou cosmétiques. De nombreuses études *in vitro* montrent des activités antimicrobiennes ou antioxydantes intéressantes. Ce sont des données solides, mais obtenues en éprouvette, sur des cellules isolées, et non dans le corps humain entier. D'autres recherches sur des modèles animaux utilisent des doses très éloignées de la consommation alimentaire quotidienne normale. Dans certains cas, les quantités testées dépassent de plusieurs dizaines de fois celles utilisées de manière réaliste en cuisine. Il s'agit toutefois toujours de données préliminaires de laboratoire, et non de preuves basées sur une consommation alimentaire réelle chez l'homme. Cette limite n'affaiblit donc pas l'intérêt pour les composés phytochimiques en soi. Elle le rend simplement plus rigoureux, car elle sépare clairement la description chimique des conclusions cliniques définitives. La science, dans ce cas, décrit un potentiel biologique. Elle n'offre pas encore de certitude concrète pour la santé humaine. Cette approche aide les lecteurs à utiliser les informations disponibles sans interprétations abusives ni enthousiasme excessif.

## 5. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Cette synthèse organise les sources. Elle explique comment la recherche décrit l'origan, son utilisation alimentaire et les produits les plus

concentrés.

## Sintesi delle evidenze scientifiche

| Année de publication | Domaine étudié                                                                 | Ce que les études indiquent                                                                                                                                     |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2013                 | Influence des conditions de séchage sur <i>Origanum syriacum</i>               | les preuves indiquent que la méthode de séchage modifie la qualité du produit et son utilisation possible [6]                                                   |
| 2018                 | Constituants phytochimiques et activités biologiques du genre <i>Origanum</i>  | les études indiquent la présence de composés phytochimiques (substances produites par les plantes). Les données dépendent toutefois de la forme du produit [11] |
| 2020                 | Différences de composition entre les origans d'origines diverses               | les données montrent que l'origine et la matière première modifient le profil chimique de l'huile essentielle [10]                                              |
| 2022                 | Effet du séchage sur <i>Origanum vulgare</i>                                   | le traitement après la récolte a modifié le rendement et la composition chimique de l'huile essentielle [5]                                                     |
| 2024                 | Usage alimentaire et qualité des épices séchées                                | les preuves indiquent que les épices séchées, y compris l'origan, sont des ingrédients alimentaires. Leur qualité doit être évaluée avec soin [2]               |
| 2024                 | Composition et activité des huiles essentielles des Lamiaceae méditerranéennes | les résultats varient, mais montrent des différences claires entre les espèces et les méthodes de préparation [8]                                               |
| 2025                 | Identité botanique et valeur alimentaire de l'origan                           | les études indiquent que l'origan est une plante aromatique méditerranéenne jouant un rôle en cuisine et dans la nutrition [3]                                  |

## 6. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

### ANALYSE ÉDITORIALE DES PREUVES

En lisant les études rassemblées dans cet article, j'ai trouvé un tableau cohérent. L'origan est avant tout une plante aromatique méditerranéenne. Sa signification change toutefois lorsque l'on passe de l'épice commune aux extraits et aux huiles essentielles. Les sources les plus solides s'accordent sur un point : la consommation, le séchage et la préparation modifient les composés et l'utilisation du produit. L'intérêt scientifique est donc réel, mais il doit être replacé dans le bon contexte. Il ne faut pas confondre cuisine, botanique et produits concentrés.

La littérature que j'ai examinée reste toutefois très variée. De nombreuses sources sont des revues ou des

études expérimentales, tandis que celles portant sur l'usage quotidien sont moins nombreuses. De plus, les espèces et les chémotypes (variantes chimiques d'une même plante) diffèrent. Les méthodes utilisées pour extraire et sécher le produit varient également. Ces différences rendent la comparaison plus complexe. Les conclusions doivent donc rester prudentes et se limiter à la forme spécifique d'origan examinée.

### NOTE CRITIQUE FINALE

La bibliographie que j'ai analysée met en évidence une donnée importante. Les études examinent souvent des formes d'origan différentes de celles utilisées en cuisine. Cette distance limite l'application des résultats à la consommation quotidienne et impose la prudence. Même lorsque les données concordent, la diversité des espèces, des produits et des traitements rend la comparaison directe difficile. Les preuves ne



permettent donc pas de tirer des conclusions générales. Il convient plutôt de distinguer le contexte de chaque étude et l'usage réel de l'ingrédient.

### CONCLUSIONS ET SYNTHÈSE ÉDITORIALE

L'origan est une plante aromatique utilisée dans la cuisine méditerranéenne, principalement comme épice. D'après les études que j'ai consultées, il ressort que la forme du produit a son importance. L'origan frais, séché, les extraits et les huiles essentielles ne sont pas des produits identiques. Cette distinction est également utile en nutrition : elle permet d'intégrer l'origan dans une alimentation variée et riche en végétaux. L'intérêt scientifique naît de la plante elle-même, de son usage courant et de ses composés, et non de promesses faciles. Une lecture rigoureuse valorise donc l'épice en tant qu'aliment. Les produits concentrés nécessitent, quant à eux, une évaluation distincte. Le même critère s'applique aux autres herbes aromatiques et à la nutrition fonctionnelle liée au régime méditerranéen.

Aggiornato al 21/10/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

### 7. TRANSPARENCE ET RESPONSABILITÉ SCIENTIFIQUE

L'Intelligence Artificielle a été utilisée exclusivement comme outil de soutien éditorial et documentaire. L'ensemble des contenus, des interprétations, des références bibliographiques et des conclusions a été vérifié, révisé et approuvé par l'auteur, qui en assume l'entière responsabilité scientifique.

Le manuscrit a en outre fait l'objet d'une évaluation par les pairs (peer review) indépendante avant sa publication.

Afin de garantir une transparence maximale, l'historique complet de l'article, comprenant les dates de soumission, de révision, d'acceptation et de publication, ainsi que les informations sur le processus d'évaluation par les pairs, est disponible sur la page dédiée à l'Histoire de l'article.

### 8. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- [1] Spices and culinary herbs: FAO guidelines on production, processing and marketing  
2004  
FAO  
DOI: <https://www.fao.org/3/y1579e/y1579e.pdf>

- [2] WHO guideline on food safety and dried spices/herbs microbiological hazards  
2024  
WHO  
DOI: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363626/9789240044036-eng.pdf>
- [3] Chemical Composition, Biological Activity, and Potential Uses of Oregano (*Origanum vulgare* L.) and Oregano Essential Oil  
Nurzyńska-Wierdak et al., 2025  
*Pharmaceuticals*  
DOI: <https://doi.org/10.3390/ph18020267>
- [4] Oregano (*Origanum Vulgare*) Extract for Food Preservation and Improving Gastrointestinal Health  
Veenstra et al., 2019  
*International Journal of Nutrition*  
DOI: <https://doi.org/10.14302/issn.2379-7835.ijn-19-2703>
- [5] Impact of drying methods on the yield and chemistry of *Origanum vulgare* L. essential oil  
Caputo et al., 2022  
*Scientific Reports*  
DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-07841-w>
- [6] Influence of drying conditions on the quality of *Origanum syriacum* L.  
Hanna Wakim et al., 2013  
*Natural Product Research*  
DOI: <https://doi.org/10.1080/14786419.2012.746338>
- [7] A Recent Insight Regarding the Phytochemistry and Bioactivity of *Origanum vulgare* L. Essential Oil  
Lombrea et al., 2020  
*International Journal of Molecular Sciences*  
DOI: <https://doi.org/10.3390/ijms21249653>
- [8] Chemical and Bioactive Evaluation of Essential Oils from Edible and Aromatic Mediterranean Lamiaceae Plants  
Spréa et al., 2024  
*Molecules*  
DOI: <https://doi.org/10.3390/molecules29122827>



- [9] **Oregano (*Origanum vulgare* L.) essential oil provides anti-inflammatory activity and facilitates wound healing in a human keratinocytes cell model**  
Avola et al., 2020  
*Food and Chemical Toxicology*  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.fct.2020.111586>
- [10] **Chemical Compositions and Anti-Skin-Ageing Activities of *Origanum vulgare* L. Essential Oil from Tropical and Mediterranean Region**  
Laothaweerungsawat et al., 2020  
*Molecules*  
DOI: <https://doi.org/10.3390/molecules25051101>
- [11] ***Origanum vulgare* ssp. *vulgare*: Chemical Composition and Biological Studies**  
Oniga et al., 2018  
*Molecules*  
DOI: <https://doi.org/10.3390/molecules23082077>
- [12] **An Up-To-Date Review Regarding Cutaneous Benefits of *Origanum vulgare* L. Essential Oil**  
Bora et al., 2022  
*Antibiotics*  
DOI: <https://doi.org/10.3390/antibiotics11050549>
- [13] **Anti-inflammatory, tissue remodeling, immunomodulatory, and anticancer activities of oregano (*Origanum vulgare*) essential oil in a human skin disease model**  
Han et al., 2017  
*Biochimie Open*  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.biopen.2017.02.005>