

L'OR DU PRES : LE PISSENLIT

Représentant modeste de l'énorme *famille des Asteracées*, anciennement les Composées comptant plus de 2000 espèces.

Leur singularité réside dans le fait que les inflorescences que nous prenons pour une fleur unique sont en réalité composées de plusieurs dizaines de fleurs minuscules réunies sur un même réceptacle, formant ainsi un capitule de fleurs.

Dans la même famille on retrouve : les laitues (chicorées en tête), les marguerites, les artichauts, les chrysanthèmes, l'édelweiss, le chardon, les achillées, la camomille, l'arnica ...

Son habitat : un formidable éclectisme écologique !

Vivace et très commun dans les champs, les prairies, les bords des chemins ; on le rencontre jusqu'à 3000m d'altitude ; il colonise n'importe quel petit amas de terre mis à nu et abandonné. Plus le sol est riche plus son développement est spectaculaire (les feuilles pouvant atteindre 20cm)

Il est facilement identifiable grâce à sa feuille, très caractéristique, qui permet de le reconnaître en dehors de sa période de floraison et à l'éclat de sa floraison jaune vif.

Le pissenlit est un couche-tôt et un lève-tard

Le pissenlit dent de lion a plein de cousins, environ 1200, que seuls les experts peuvent différencier les uns des autres.

Le pissenlit est une plante dite hermaphrodite, elle a des organes mâles et femelles. Grâce à eux et à ses multiples fleurs dans son réceptacle, un insecte (abeille ou autre) peut lui permettre de s'autoféconder et ainsi de se multiplier.

La fécondation donne naissance à un fruit, l'akène, muni du fameux parachute duveteux. Ces fruits sont disséminés par le vent, sur des distances pouvant atteindre 10 km.

En conclusion, un pied de pissenlit peut s'autoféconder seul, mais une de ses fleurs ligulées ne le peut pas.

DES USAGES DE LA PLANTE

On en utilise feuilles, fleurs, tige et racine:

Les vertus thérapeutiques du pissenlit sont présentes dans la plante entière.

La feuille de pissenlit jouit d'activités **anti-rhumatismales, diurétiques, stomachiques et cholagogues**.

La racine de pissenlit est connue pour ses propriétés **diurétiques, cholérétiques et stomachiques**. Elle stimule les fonctions hépatiques et biliaires, régularise le transit intestinal : on recommande son utilisation contre la constipation. La racine est encore employée pour faciliter les fonctions d'élimination de l'organisme, notamment l'élimination rénale de l'eau

La racine et la feuille de pissenlit sont traditionnellement utilisées pour faciliter l'élimination de la bile et faciliter la digestion, ainsi que dans le traitement des rhumatismes chroniques, de la goutte et de l'eczéma.

De plus, le pissenlit est recommandé comme « **tonique général dans les « cures de printemps»** »

En cosmétique, les extraits de feuille de pissenlit sont conseillés pour leurs activités régénératrices, reminéralisantes, adoucissantes et anti-oxydantes.

Les extraits de racine de pissenlit ont des propriétés anti-oxydantes et hydratantes ce qui leur valent d'être un actif anti-âge apprécié.

Ils sont en outre purifiants, rafraîchissants et tonifiants.

Leur teneur élevée en inuline leur confère un pouvoir adoucissant.

En lotion, le pissenlit était traditionnellement utilisé comme un véritable dépuratif de la peau destiné à éclaircir le teint et revigorer les peaux ternes.

Le liquide blanc de la tige était employé pour atténuer les taches de rousseur.

PROPRIETES et COMPOSANTS

La tradition et des expériences anciennes font considérer le pissenlit comme **un cholagogue par sa racine et un cholérétique par ses feuilles**.

La plante entière associe ces deux propriétés, elle accroît la contractibilité vésiculaire tout en augmentant la quantité de bile déversée dans l'intestin.

L'inuline, substance de stockage du carbone fixé par la photosynthèse (comme l'amidon) n'est pas digestible, elle traverse le tube digestif humain sans être dégradée ou absorbée.

Outre sa **grande richesse en potassium**, le pissenlit contient de bonnes quantités de **fer**, de **calcium** (à poids égal, le pissenlit est plus riche en calcium que le lait), de **cuivre**, de **silice** et de **manganèse**.

Quant à la racine, elle renferme, en plus des principes amers, de l'**inuline** et des **sucres complexes**, des **substances qui favorisent la multiplication de bactéries intestinales bénéfiques**. Le pissenlit renferme aussi **des acides gras**, de la **choline** (un nutriment important pour le foie), des **vitamines du complexe B**, des **vitamines C, D et K** ainsi que des **flavonoïdes** et des **caroténoïdes**.

Des recherches récentes ont établi que l'extrait de pissenlit double et même quadruple le volume de la bile excrété par demi-heure, ce qui, soit dit en passant, est tout à l'éloge de l'homéopathie qui n'a pas attendu cette démonstration pour prescrire Taraxacum en tant que draineur chaque fois qu'elle est en présence d'un foie congestionné ou d'une insuffisance hépato-biliaire.

Particularité intéressante, **normalement les autres plantes diurétiques provoquent une carence en potassium, tandis que la feuille de pissenlit en possède tant, qu'elle le transmet à l'organisme.**

Elle est très riche en vitamine A (une tasse de feuilles fraîches contient 7000 U.I.).

On utilise la racine comme dépuratif naturel. Son action sur le foie et la vésicule biliaire facilite l'élimination des toxines par les reins. De par sa composition chimique équilibrée, **la racine de pissenlit élimine les toxines d'origine infectieuse et celles qui proviennent de la pollution.**

Ses propriétés cholérétiques et cholagogues le font employer dans toutes les affections chroniques du foie et dans certains ictères : **insuffisance hépatique, lithiase biliaire, angiocholite, hépatite infectieuse, mais aussi pour soulager de la constipation et des migraines digestives.**

- apéritive et eupeptique ;
- cholérétique, cholagogue et légèrement laxative ;
- diurétique importante et dépurative ;
- antirhumatismale.

INDICATIONS PRINCIPALES

- Chaque fois qu'il est nécessaire de stimuler les fonctions d'élimination et faciliter ainsi le drainage des déchets et toxines de l'organisme.
- **Sphère digestive** : Dyspeptie et insuffisance digestive - Digestion difficile – Maladies ou troubles hépatiques et vésiculaires dans leur ensemble (congestion hépatique et insuffisance hépatique ou biliaire, lithiase vésiculaire, ictère, angiocholite chronique, etc.) . La feuille faciliterait la dissolution des pierres déjà constituées - Constipation.
- **Sphère urinaire** : Oligurie - Insuffisance rénale avec ses conséquences - Lithiases urinaires.

- Sphère cutanée : Dermatoses diverses : dartres, eczéma, acné, etc.
Rhumatismes chroniques - Goutte – Surcharge pondérale - État pléthorique - Cellulite.

SE NOURRIR : tout est bon dans ... !

La racine est brune ou rougeâtre ; elle s'enfonce de 15 à 30cm dans le sol (parfois jusqu'à 2m ce qui lui confère une grande résistance à la sécheresse) ; comme le reste de la plante elle sécrète un latex blanc laiteux, amer et abondant - **Sa chair blanche est comestible crue ou cuite.**

Les feuilles sont fines et douces au toucher ; plus ou moins développées selon la richesse du terrain ; amères

Les fleurs et les boutons floraux.

Il est devenu une plante légumière au début du XIXe ; on la retrouve alors sur tous les marchés tout au long de l'année ; on mélangeait même ses racines avec les salsifis ... puis ses racines et ses feuilles furent abondamment utilisées par la pharmacopée au point de nécessiter une large part d'importation pour satisfaire les besoins nationaux.

En fourrage vert, entre autre pour ses vertus galactogènes, il est très appréciées pour les femelles allaitantes.

Il fournit aussi un pollen abondant dès le sortir de l'hiver pour tous les insectes pollinisateurs.

En cuisine, les feuilles font de très bonnes salades au printemps et d'excellents épinards à l'automne.

Les racines torréfiées ont été jadis employées comme succédané de la chicorée.

RESUME :

Remède de l'insuffisance hépatique et biliaire

Le pissenlit est commun dans le monde entier ;

les jeunes feuilles sont comestibles et contiennent vitamine A et C ainsi que du magnésium.

La racine et les feuilles âgées sont très amères, elles renferment des composés qui augmentent la sécrétion de bile par le foie et renforcent les contractions de la vésicule biliaire.

On utilise des extraits de pissenlit comme dépuratif, pour améliorer la digestion quand il y a insuffisance hépatique, pour soulager de la constipation et pour empêcher le développement de l'artériosclérose.

LE SUREAU

Petit arbre, qui atteint généralement les **2 mètres**, mais peut aller jusqu'à 10 mètres et **vivre plus de 100 ans**.

Famille des Caprifoliacées (chèvrefeuille, viorne) - 420 espèces

Il a besoin de soleil ou de demi-ombre pour vivre : on le trouve facilement en **lisière de bois, dans les haies et sur les berges des cours d'eau**.

Les feuilles opposées se composent de **5 à 7 folioles ovales**.

Ses fleurs blanchâtres fleurissent de juin à juillet. Elles sont regroupées en ombelles, très odorantes.

Ces **branches sont creuses**.

Les fruits apparaissent à la fin de l'été sous la forme de **baies noires globuleuses**, arrondies de 3 à 6 mm de diamètre et gorgées de jus violet foncé. **Les grappes de fruits sont tournées vers le bas**.

Attention toutefois, il existe plusieurs sortes de sureau dont **l'hièble** (ou **yèble**) qui est **toxique** en raison de ses propriétés **vomitives et laxatives**.

Il ne s'agit pas d'un arbuste comme le bon sureau noir, mais d'une plante herbacée, qui donne une fleur sur une tige, puis une grappe dont les fruits ont un goût plutôt amer. Ce sureau yèble appelé aussi « herbe à punaise, petit sureau, sureau en herbe », est une plante herbacée, vivace, glabre, à odeur fétide, de 0,50 m à 2 m, à grandes tiges robustes, peu ou pas ramifiées, renfermant une moelle blanche.

On peut les confondre si on ne sait pas que **les grappes de fruits à maturité du sureau hièble sont toujours dressées vers le ciel alors que celles du sureau noir sont pendantes vers la terre.**

ETHYMOLOGIE

Le "**sambuké**" désignait en Grèce une harpe triangulaire. Ce nom aurait, par extension été appliqué aux flûtes tirées du Sureau, puis au sureau lui-même.

Le nom latin **Sambucus** fait allusion aux flutiaux (sambuca) que les pâtres grecs taillaient dans le bois tendre du sureau.

Le nom sambucus pourrait également dériver de sandix, "plante qui teinte en rouge" et en effet le sureau est parfois utilisé pour la coloration du vin et la teinture.

Le nom de sambucus lui-même serait d'origine Syrienne.

Quant au français sureau, il est dérivé de l'ancien français "seü ou seür", lui même dérivé du latin sabucus autre forme de sambucus

Le Sureau et l'homme

L'homme raffole de cet arbre depuis l'âge de pierre !

Si, bien évidemment, la valeur gustative de ses baies est pour beaucoup dans cette histoire, ses vertus médicinales ne sont pas en reste. Preuve en est avec les multiples surnoms dont on l'affuble et qui se passent de commentaires : *le protecteur du foyer, l'arbre aux fées, le pharmacien de la maison, etc.*

Son usage pour ses propriétés médicinales très étendues remonte à la plus Haute Antiquité : ses vertus furent louées par Hippocrate.

Le sureau est une plante traditionnellement employée depuis le moyen-âge pour combattre les infections respiratoires des voies supérieures, les « refroidissements ».

Le sureau est une source importante d'anthocyanines, des pigments pourpres qui ont des **effets antioxydants et anti radicalaires**. Les recherches ont montré l'efficacité d'extraits de fruits et de fleurs de sureau noir dans **le traitement et la prévention de la grippe**. Les chercheurs qui ont mis au point cet extrait de sureau (Sambucol) pensent qu'il est actif sur tous les virus influenza de type A (les plus dangereux), y compris le AH5N1 et le AH1N1.

Ils s'intéressent à son **action sur les systèmes immunitaires et cardiovasculaires** ainsi qu'à ses effets sur les conséquences du stress.

Composition chimique et propriétés

Toutes les parties du sureau noir (mais dans une moindre mesure les fleurs) contiennent des hétérosides cyanogénétiques (cyanogène), qui peuvent après absorption libérer de l'acide cyanhydrique toxique.

Ces composés sont instables et sont détruits par la chaleur.

Les intoxications humaines sont rares car les parties du sureau qui en contiennent sont amères (hormis les fruits) ce qui n'incite pas à les avaler, et l'organisme est capable de désintoxiquer assez rapidement de petites quantités de cyanures.

Les feuilles, les tiges, l'écorce, les racines et les graines, parties qui contiennent le plus de composés cyanogènes, sont émétiques et purgatives par effet toxique.

*** L'écorce :**

Attention, il ne s'agit pas ici de l'écorce grise très structurée, visible à première vue, mais de la seconde écorce verte. Cette écorce interne verte est très riche en nitrate de potasse, en tanin et en acide valérianique. Autant de substances qui lui donnent des propriétés diurétiques et laxatives. Utilisée en décoction, cette partie de l'arbre est conseillée, entre autres, contre la rétention d'urine, les rhumatismes, la goutte et les coliques néphrétiques.

*** Les feuilles :**

Les feuilles fraîches sont très riches en acide cyanhydrique, ce qui, à forte dose, peut les rendre toxiques. Utilisées raisonnablement, elles offrent néanmoins une palette impressionnante de "services".

En cataplasme, elles apaisent les contusions et soulagent les maux de dents. Elles sont utilisées également en cas de brûlures. Seul inconvénient à leur décharge, les feuilles cuites dégagent une mauvaise odeur et sont amères. Un peu de miel dans la préparation permet néanmoins de passer outre.

A noter enfin, qu'à peine récoltées sur l'arbre, les feuilles sont efficaces pour stopper les petites hémorragies nasales.

*** Les fruits contiennent des sucres simples et de puissants anti oxydants (catéchine, quercétine), des vitamines (C, B2, A, acide folique).**

Le contenu du jus de fruit de sureau en ces composants antioxydants est supérieur à celui des myrtilles, et analogue à celui du raisin.

Les fruits frais sont comestibles, mais ils sont laxatifs par effet toxique dès qu'on dépasse une certaine dose (variable avec les personnes et le sureau lui-même).

Une des propriétés les plus intéressantes des fruits du sureau noir est son pouvoir antiviral.

Le rob (le concentré du jus des baies de sureau), est reconnu pour ses propriétés sudorifiques, idéal donc pour soigner grippe, bronchite et autres toux rebelles.

Ils sont utiles :

- * en cas d'infections virales saisonnières ou grippales pour raccourcir leur évolution ou pour tenter de les prévenir en cas d'épidémie**
- * pour renforcer les défenses immunitaires en association avec d'autres plantes aux propriétés voisines comme les echinacées**
- * en cas d'affections inflammatoires chroniques**
- * pour leurs pouvoirs antioxydants et anti radicaux libres**

Si les fruits du sureau noir ne sont pas toxiques, il est conseillé de les consommer crus en faible quantité et lorsqu'ils sont bien mûrs, ou alors de les faire cuire.

En effet ils contiennent aussi une substance légèrement toxique qui disparaît à la cuisson à 70° : la sambucine.

* **Les fleurs** contiennent : des mucilages adoucissants, un peu de tanin, des flavonoïdes, des acides phénols, du potassium et un peu d'huile essentielle.

En soin interne : elles ont une action anti-inflammatoire, diurétique et sudorifique et expectorante

- elles sont recommandées pour lutter efficacement contre les gripes, les infections respiratoires virales saisonnières (rhumes, bronchites), inflammations des voies respiratoires ou simples refroidissements-

- en cas de rétention hydrique nécessitant une augmentation de la diurèse, d'infection urinaire bénigne ou en cas de calculs

Infusion : 10 à 15 minutes, 3 à 4 g de fleurs séchées dans un bol d'eau très chaude - trois fois par jour ou une petite poignée de fleurs séchées dans un litre d'eau très chaude, à boire dans la journée

En application externe : Elles ont des propriétés émollientes, calmantes et adoucissantes pour la peau.

AU JARDIN

Le purin de feuilles de sureau noir est utile en jardinage biologique pour combattre mildiou et pucerons.

Ce purin aurait également le pouvoir de repousser les rongeurs (souris, mulots et campagnols).

Fabrication du purin de feuilles de sureau noir : Laisser macérer 1 kg de feuilles pendant 10 jours dans 10 l d'eau ; filtrer le purin et le pulvériser

Confitures, vins, beignets, gâteaux... le sureau a évidemment sa place en cuisine.

Si les baies fraîches sont comestibles, leur propriété vomitive fait qu'elles sont à consommer avec modération. Le mieux est donc de transformer les fruits dès leur récolte, en les faisant chauffer, car ils ne se conservent que 48 heures environ. On les retrouve ensuite dans la composition de nombre de boissons, vins, limonades, sirops, etc.

Les fleurs sont très prisées pour les desserts et ont reçu le titre de "vanille du pauvre" !

Elles se récoltent entre mai et juin et peuvent s'utiliser fraîches le jour même, ou se conserver plusieurs mois une fois séchées.

On peut même tremper les ombelles retournées dans une pâte à crêpe épaisse et les faire frire pour en faire des beignets.

Les baies de sureau servent à faire des colorants bleus ou violets, les bouchers s'en servent pour marquer les viandes.

Elles sont utilisés pour colorer naturellement les boissons. On peut utiliser le sureau pour teinter les tissus ou pour nos encriers.

Le Sureau magique.

Mère-Sureau

Les Anciens s'entendaient bien là-dessus, un être de nature féminine garde le sureau.

Elle protège l'arbre et hante quiconque en coupe les branches. Toutefois, avec l'herboriste l'approchant avec grand respect et sans avidité, elle partage ses denrées médicinales.

On dit parfois que cette entité est la femme de Pan, dieu des forêts et des animaux. D'ailleurs, le sureau serait l'arbre de guérison préféré de Pan, ce qui en fait une panacée.

C'est la Mère-Sureau qui garde l'accès aux propriétés magiques de l'arbre. Ces propriétés ne sauraient être utilisées à bon escient sans le consentement de Mère-Sureau. D'ailleurs, on considère comme dangereux d'utiliser le sureau en magie si l'intention n'est pas pure et le cœur noble. Selon plusieurs, les gens qui s'avancent dans ce domaine sans trop savoir ce qu'ils font pourraient regretter d'avoir utilisé le sureau. Une vieille prière à Mère-Sureau ressemble à ceci : "Mère-Sureau, je te demande de bien vouloir m'octroyer quelques branches pour me guérir et en échange, lorsque je serai à mon tour un arbre, je partagerai mes vertus avec toi".

Le sureau est aussi très étroitement lié au monde des fées. On dit qu'en se couchant dans un bosquet de sureau la nuit du solstice d'été (avec un cœur pur et après une préparation et un jeûne adéquats, on peut apercevoir le Roi des Fées et tout son entourage.

Il plait à tous...

Au jardinier par sa facilité, sa rusticité et sa rapidité de culture.

A l'écolo qui s'en sert pour fabriquer un purin insecticide ou répulsif et activer le compost.

Au gourmand car le sureau noir produit des fleurs ou des baies permettant de confectionner des recettes surprenantes et savoureuses.

Au collectionneur avide de plantes peu courantes.

A l'enfant qui va s'en amuser.

Aux insectes butineurs, aux papillons, aux oiseaux...

... et stimule les sens

La vue évidemment avec son feuillage, sa floraison et sa fructification remarquables.

Le toucher, comme il est agréable de caresser ses corymbes vaporeux ou ses feuilles évoquant dentelles légères ou plumes aériennes.

L'odorat avec son doux parfum de miel.

Le goût avec ses fleurs et ses baies cuisinées.

L'ouïe si on joue avec ses tiges creuses.

Ludique !

Les enfants adoreront couper des branchettes de sureau et évider la moelle tendre qu'elles contiennent obtenant des 'tuyaux végétaux'.

Ces derniers seront prétextes à maints jeux de musique (sifflet, flûte, mirliton...) ou constituer sarbacanes, attise-feux, nichoirs à insectes...

LA RONCE

- Le mot ronce dériverait du latin *rumicem* qui signifie plante épineuse « portant des dards ».
- Quant au nom latin scientifique de la ronce *Rubus* (le nom de genre), il dériverait du latin *ruber*, rouge par allusion à la couleur des fruits ; dans l'Antiquité, on nommait ainsi aussi bien les ronces que les églantiers (les roses sauvages).

La ronce commune : *Rubus fruticosus* -

Famille des Rosacées - 740 espèces de ronces dans le monde

Les *Rosaceae* (Rosacées) sont une famille botanique qui réunit environ 3 370 espèces réparties en plus d'une centaine de genres. Cette famille cosmopolite comprend aussi bien des plantes herbacées vivaces que des arbustes ou des arbres. Elle est représentée en France par de nombreuses espèces sauvages (on peut citer le sorbier, l'aubépine, le prunellier, l'églantier, la ronce, les fraisiers, la benoîte, les potentilles, la reine-des-prés, la pimprenelle, l'aigremoine, etc.) et cultivées parmi les plus importantes (pecher, pommier, rosier)

Dans la famille des Rosacées, les plus proches parents des ronces sont les églantiers ou rosiers sauvages.

BOTANIQUE

Elle possède des feuilles composées, formées de plusieurs folioles rattachées sur un pétiole commun.

Chacune des folioles possède des nervures disposées en « arêtes de poisson ».

Le bord des folioles est doublement denté et rappelle la silhouette d'une feuille d'orme.

Le feuillage vire en automne et peut prendre des teintes rouge ou bronze violacé ; les feuilles tombent en fin d'automne (feuillage caduque) ou persistent pendant tout l'hiver, restant accrochées jusqu'à la sortie des feuilles de l'année suivante (feuillage marcescent).

Le plus souvent, il existe au niveau des folioles un fort contraste entre le dessus vert foncé et le dessous presque blanc.

La couleur blanche du dessous provient de la présence d'un feutrage dense de poils très serrés qui assurent une protection efficace contre le dessèchement.

La ronce fait partie des **arbustes**.

Bien qu'étant une plante ligneuse, elle ne développe pas de tronc.

Mais comme ses tiges, même âgées, restent toujours très souples et on a besoin d'appuis pour s'élever ou s'étaler, on la qualifie d'arbuste **sarmenteux**.

Le développement des tiges se fait sur deux ans : elles sont *Bisannuelles*.

La première année les tiges émergent au printemps à partir de la souche vivace, vertes et toutes tendres : on parle de turions comme chez les asperges. Ces tiges s'allongent rapidement et dès qu'elles atteignent un mètre, elles commencent à se ployer tout en commençant à se lignifier, c'est-à-dire à acquérir du bois et devenir des « sarments » souples. En fin d'année, la tige a pris la forme d'un arceau qui touche le sol à son extrémité.

La deuxième année, la tige s'enracine à l'endroit où elle a touché le sol : on dit qu'elle se marcotte. Un bourgeon à l'extrémité va engendrer une nouvelle tige qui repart en avant pour faire un nouvel arceau d'ici l'automne prochain.

Pendant ce temps, durant l'été, le premier arceau va fleurir et fructifier ; le plus souvent, il va ensuite sécher et mourir, prenant alors un aspect marron et brillant très caractéristique. Mais il peut encore persister un an et reflleurir à nouveau l'année suivante. On peut donc dire que la ronce avance sans cesse tout en mourant à l'arrière, en rompant ses amarres avec son pied mère ! En plus, sur les racines profondes et traçantes issues de la souche centrale, des bourgeons peuvent donner eux aussi naissance à des tiges qui vont compléter ce dispositif de reproduction végétative très efficace. On parle de drageons.

Chaque roncier est donc un clone puisque toutes les tiges produites proviennent du même pied même si elles ne sont plus rattachées au pied mère !

La ronce n'a pas d'épines !

Les épines sont des organes transformés en éléments piquants.

Les aiguillons, typiques des ronces mais aussi des roses ou églantiers, sont eux des formations superficielles de l'épiderme des rameaux, durcis et en forme de crochet.

Répartis au hasard sur les tiges, les aiguillons sont droits ou légèrement crochus et souvent teintés de rouge ou de violacé ; la base élargie leur assure une assise sur la tige mais ils restent assez faciles à décrocher si on les pousse latéralement.

Ils durcissent au fur et à mesure que la tige elle-même se lignifie. On en retrouve sur le pétiole des feuilles et sous les nervures principales des folioles : ils sont nettement plus petits et correspondent là à des poils très épais et indurés.

Globalement, la ronce est en fait plus une plante « accrocheuse » (comme les églantiers) que piquante ou épineuse !

Ces aiguillons ont une double fonction : éloigner les herbivores (mais ceci ne vaut que pour les tiges âgées d'un an car au début les aiguillons, comme les tiges, sont très tendres !) et s'accrocher à la végétation environnante pour grimper, escalader, recouvrir et coloniser.

La floraison des ronces ne passe pas inaperçue au cœur de l'été, de juin à août : les haies et les ronciers se couvrent alors d'une multitude de superbes fleurs roses ou blanches disposées en longues grappes au bout des tiges.

Les inflorescences, comme les feuilles et les tiges portent des aiguillons crochus. Ces fleurs possèdent cinq pétales, une foule d'étamines.

La floraison dure longtemps car les fleurs se succèdent les unes après les autres

La pollinisation est assurée par les nombreux insectes qui visitent volontiers les fleurs de ronces : papillons, coléoptères, mouches, Les fleurs fournissent en abondance du nectar et du pollen. Les ronciers en fleurs sont des sites très favorables pour observer ou photographier de nombreux insectes.

LE SAVIEZ-VOUS : Il y a mûre et mûre ?...!

Une grande confusion existe autour du nom de la mûre ! Souvent, on utilise le nom de mûrier pour nommer la ronce.

Or, le mûrier au sens strict est un arbre qui n'a aucune parenté avec la ronce que ce soit le mûrier blanc dont le feuillage sert à nourrir le ver à soie (la chenille du bombyx du mûrier) ou le mûrier noir cultivé pour ses fruits.

Les mûriers appartiennent à la famille du figuier (les Moracées), et n'ont donc rien à voir avec la ronce ni avec ses proches parentes de la famille des Rosacées !

Cette confusion résulte du fait que les fruits des vrais mûriers ressemblent à s'y méprendre aux mûres des ronces !

La mûre sauvage est issue de la ronce. Elle est plus petite et moins charnue que la mûre du mûrier. Moins **sucrée, d'une saveur acidulée** très prononcée, son goût se rapproche beaucoup de celui de la **framboise**.

La mûre du mûrier. Les mûriers sont des arbres qui peuvent atteindre 15 m de haut, aux très grandes feuilles dentées en forme de cœur. Le fruit, **noir violet, est beaucoup plus gros que la mûre sauvage, de la taille d'une grosse noisette.**

Cette mûre est cultivée depuis très longtemps. Ce mûrier noir vient du nord de l'Iran et est arrivé chez nous via la Grèce et Méditerranée. Au XV^{ème} siècle, elle était consommée en hors d'œuvre simplement servie avec du sucre.

Il est surtout cultivé dans le midi.

Les décoctions d'écorce et de racine du mûrier étaient utilisées comme vermifuge.

Le mûrier blanc, lui, est originaire de Chine où il était surtout **cultivé pour l'élevage des vers à soie**. Il a suivi la route de la soie pour parvenir en France : dans la région lyonnaise et le long du Rhône. **Ses fruits sont blanc-rosé, et fades.**

Maintenant sa culture n'a plus d'intérêt et le mûrier blanc a presque disparu.

La mûre n'est pas une baie !

Pour le botaniste, la mûre n'est pas une baie comme on le dit si souvent !

Une baie est un fruit charnu unique contenant plusieurs graines (les pépins) ; or, en regardant de plus près, *la mûre est un fruit « multiple », véritable amas de fruits élémentaires groupés* ensemble sur un réceptacle commun.

Chacun de ces fruits élémentaires est lui-même charnu mais ne comporte qu'une seule graine (un « pépin ») : on parle de **drupe** (comme la prune ou la cerise). Chaque mûre est donc en fait un groupe de petites drupes qui porte le nom de drupéole ou polydrupe.

La mûre : le secret de la réussite de la ronce

Les mûres constituent l'arme secrète de la ronce pour conquérir de nouveaux espaces.

Comme la plupart des fruits charnus, elles sont très recherchées par divers **animaux frugivores** comme les **oiseaux du groupe des passereaux** ou des mammifères tels que le renard ou les mustélidés (hermine, fouine, martre ou blaireau).

Ces animaux consomment les mûres riches en sucres et donc très nutritives, les digèrent rapidement (compte tenu de leur teneur en eau) et rejettent les graines dures et résistantes dans leurs excréments déposés au hasard de leurs déplacements.

USAGES THERAPEUTIQUES

Les feuilles de ronce sont connues depuis l'Antiquité pour leurs propriétés dites astringentes. Une plante **astringente resserre les muqueuses et la peau en réduisant les saignements et les sécrétions** : on disait autrefois qu'elles « resserraient les tissus ».

Les feuilles et les bourgeons du mûrier sauvage ont servi à soigner :

- * l'hémoptysie, les hémorroïdes, les saignements et les hémorragies de toutes sortes
- * la diarrhée, la dysenterie, les oliguries
- * le diabète parce que légèrement hypoglycémiant
- * divers troubles menstruels et les leucorrhées - traitement d'appoint contre la blennorragie.
- * les maladies de la peau (dartres, acné, eczémas), les abcès, les furoncles

Par voie externe, les feuilles de framboisier ou de ronce peuvent soigner les blessures et plaies légères.

En bain de bouche et en gargarisme, elles soignent :

- * l'angine, la gingivite, la glossite, la pharyngite, la laryngite, les névralgies dentaires, les plaies atones,

Propriétés qu'elles doivent à leur astringence.

La ronce des bois est le remède privilégié des maux de gorge, en décoction avec un peu de miel.

La décoction concentrée (50 à 100 gr de feuilles fraîches pour un litre d'eau) aide à soulager les aphtes et les gencives enflammées.

Les fruits

La mûre, comme la plupart des fruits, a une valeur énergétique très faible, étant donné sa teneur faible en protéines et en lipides. Le taux de glucides, bien que plus important pour la mûre du mûrier, reste très peu élevé.

La mûre sauvage se caractérise par sa richesse vitaminique :

- **En bêta-carotène. Précurseur de la vitamine A, c'est la vitamine de l'œil et de la croissance.**

- **En vitamine E. Elle intervient dans la fertilité et possède des pouvoirs antioxydants qui protègent les cellules du vieillissement.**

- **En vitamine C, aux propriétés anti-infectieuses et anti-oxydantes**

Elles fournissent, de manière générale, de nombreux minéraux comme :

- du **potassium**, qui participe au bon fonctionnement neuromusculaire et cardiaque
- du **calcium**, constituant du squelette
- du **magnésium**, qui intervient dans la transmission de l'influx nerveux et la contraction musculaire.
-

Riche en **tanin et flavonoïdes** qui sont des antiradicaux libres et des **protecteurs des parois vasculaires** au même titre que les raisins rouges, les cassis, les airelles, les framboises et les myrtilles (action vit P).

La mûre présente un grand intérêt dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, et le renforcement de la résistance des micro-vaisseaux.

« L'ECOSYSTEME RONCE »

La ronce joue un rôle écologique majeur dans les environnements forestiers ou bocagers.

C'est grâce à elle que la vie sauvage retrouve ses droits élémentaires dans les sites sinistrés et que le retour à l'équilibre est possible.

La ronce, fournisseur de fruits pour la nourriture

La ronce, fournisseur de fleurs pour les insectes pollinisateurs

La ronce, fournisseur d'abri

La ronce, une plante à tout faire

Dans les régions de moyenne montagne, la ronce était un matériau de vannerie apprécié : on fendait les tiges souples en deux dans le sens de la longueur (technique des éclisses) ; on utilisait ces liens souples pour réaliser des ouvrages en paille de seigle : paniers, ruchers, corbeilles à pain, plateaux, ...

Dans les Cévennes, durant l'été, on débroussaillait les champs envahis par les ronces pour y mener le bétail : les tiges coupées étaient mises de côté à sécher. Elles servaient ensuite de combustible pour les fours à pain, fournissant une chaleur vive et intense.

Enfin, et peut-être surtout, la ronce reste l'élément essentiel de la haie vive dans les régions bocagères, celle qui garantit l'étanchéité des haies vis-à-vis du bétail et qui offre un complément de nourriture non négligeable. A ce titre, la ronce est une espèce majeure pour le maintien de l'écosystème bocager.

PRELE : QUI EST-TU ?

Prêle des champs : *Equisetum arvense* - De la famille des esquisetacées
Queue de cheval, Queue de renard, Herbe à récurer

Equisetum vient du grec equus = cheval et de seta = soie - la plante ressemble à une queue de cheval

Arvense = des champs

Sa saveur amer lui a valu son nom : « âpre au goût » se disant asper en latin, on l'appela asperella qui devint «asprèle» puis «prêle».

Elle existait déjà aux premiers âges de la terre : c'est une plante fossile âgée de 270 millions d'années ... mais au lieu de mesurer de 30 à 120 cm comme aujourd'hui, ces tiges atteignaient alors la taille d'un sapin, soit plus de 10m !

Sous le nom de Prêle, sont réunies plusieurs espèces de plantes, qui sont de toute façon, toujours liées à la présence d'eau (soit superficielle, soit profonde en nappe phréatique).

La seule que l'on utilisera pour une consommation alimentaire ou médicinale est la Prêle des champs.

Plante herbacée vivace, rhizomateuse de 20 à 60 cm de haut, la prêle des champs possède une tige filiforme, segmentée et dentée.

Dépourvue de fleurs, donc de graines et de fruits, la reproduction s'effectue, comme les champignons, les fougères et les mousses ; par l'intermédiaire de spores.

Le rhizome souterrain, noir, donne naissance à deux sortes de tiges qui se succèdent.

Une tige fertile qui ne fleurit pas mais se reproduit par spores comme les champignons, apparaissant en fin d'hiver.

Elles ne dépassent guère 20 cm de haut en moyenne, de couleur rougeâtres (sans chlorophylle), nues et se terminant par un épi qui semble fait d'écailles, de forme ovoïde, qui leur donne l'allure de baguettes de tambour piquées dans le sol.

C'est ce renflement oblongue et qui renferme les spores et c'est seulement quand ces spores reproductrices sont arrivées à maturité et que les tiges destinées à assurer l'avenir de l'espèce se flétrissent, que les autres commencent à se développer ... si bien qu'on peut croire qu'il s'agit de deux plantes différentes !

Une tige stérile verte qui pousse quand la première tige est flétrie, soit en mai juin et qui va assurer la photosynthèse, et donc le développement végétatif de la plante.

Beaucoup plus haute (60 cm en moyenne), de couleur vert pâle, grêle, cannelée et creuse, divisée en segments séparés par des nœuds portant des rameaux de feuille simples en « crin ».

D'apparence pyramidale, la prêle gardera cet aspect (d'où ses appellations de queue de renard ou queue de cheval) du printemps à l'automne.

DES PRELES ET DES HOMMES

Du temps des Romains Pline l'Ancien disait: « Sa nature est tellement merveilleuse qu'à peine y toucher, c'est assez pour étancher le sang des patients ».

Il la baptisait «le poil de la terre» et la conseillait, en tant que tonique et reconstituant général, sous forme de salade préparée avec les jeunes pousses.

Culpeper la disait : « Très puissante pour arrêter les sangs, même à l'intérieur, et pour libérer de l'enflure, de la chaleur et de l'inflammation des parties privées et fondamentales des hommes et des femmes. »

Les Amérindiens s'en servaient pour aider le développement des fibres musculaires et pour souder les fractures. Ils l'utilisaient aussi comme coagulant pour les plaies lentes et difficiles à guérir ainsi que pour trouver des nappes d'eau en surface et en profondeur. Ils la prenaient en infusion pour soigner la gonorrhée et ils s'en servaient pour toutes les maladies rénales. Les Amérindiens et les premiers colons en tiraient une décoction qu'ils utilisaient contre *l'hydropisie (épanchement, œdème surtout lié à une insuffisance cardiaque)*.

Au XVIIe siècle, en Europe, on l'employait aussi pour soigner les blessures et les inflammations cutanées, ainsi que pour traiter les calculs rénaux.

Son emploi pour traiter les troubles de l'appareil urinaire est également signalé en médecine ayurvédique (médecine traditionnelle de l'Inde).

Composition de la prêle

Surtout, c'est un **extraordinaire réservoir de silice** : ses cendres en contiennent jusqu'à 80 % !

La prêle est la plante la plus riche qui soit en cet élément majeur de notre organisme, puisqu'elle peut contenir jusqu'à 40 % de son volume en silice !

Cependant ce n'est pas sa seule richesse; elle renferme également **du calcium (1 à 2 %), sodium, fer, manganèse, potassium (3 à 5%), soufre, magnésium, phosphore, zinc, plomb, manganèse, sodium ; de la vitamine C, des tanins, des flavonoïdes, des résines, des alcaloïdes (nicotine) et un glucoside amer, lequel lui donne la saveur âpre qui lui a valu son nom.**

Ses propriétés

Antalgique - Reminéralisante - Diurétique - Hémostatique - Cicatrisante ;

Astringente du système génito-urinaire ;

Antiseptique – Tonique – Emménagogue - Antilithique – Dépurative - Vulnéraire (qui soigne les plaies) -

Immunostimulante - Anti-dégénérative - Anticancéreux

Tonique pulmonaire : c'est l'un des meilleurs remèdes indigènes de la tuberculose pulmonaire

Accélère la circulation dans les tissus conjonctifs et améliore leur résistance et leur élasticité ;

En usage externe, elle est détersive, résolutive et aseptisante.

Apaise certaines irritations cutanées comme l'eczéma.

La liste des ses propriétés médicinales est impressionnante !

* C'est un excellent **reminéralisant naturel**.

* Elle est utile pour **lutter contre les rhumatismes, la polyarthrite et la goutte, l'arthrite, l'ostéoporose**

* Sa richesse en silice lui confère une action importante sur les articulations :

Elle stimule la synthèse du collagène contenu dans les tissus osseux et conjonctifs et facilite ainsi la **reconstitution du cartilage au cours des maladies articulaires (arthrose, rhumatismes)**.

C'est un élément de structure dont dépend l'élasticité des tissus : à ce titre, elle permet **d'améliorer la souplesse des tendons et les protège** au cours des efforts sportifs où ils sont soumis à rude épreuve.

* La silice facilite également **la consolidation des fractures** en favorisant la formation du cal de cicatrisation.

* Elle aide les parathyroïdes déficientes, et cet apport en minéral relance l'activité de l'hypophyse dans le métabolisme des sels

minéraux, notamment du calcium

- * La prêle est aussi utilisée pour traiter **les maladies bactériennes et inflammatoires des reins et des voies urinaires**, les coliques néphrétiques, les problèmes de la prostate et les infections urinaires notamment la cystite - la prêle est particulièrement indiquée pour l'énurésie (pipi au lit : les fuites urinaires) chez l'enfant.
- * Grâce à son pouvoir hémostatique elle traite l'épistaxis, les saignements et les hémorragies.
- * La prêle renforce le système immunitaire et stimule le système digestif.
- * Elle est utilisée pour **les maladies de peau, les dartres, l'acné, les démangeaisons, les vergetures, le psoriasis** - Pour les engelures, les blessures, les ulcères et les plaies.
- * Elle **stimule** le métabolisme et **la circulation sanguine** et **tonifie les parois artérielles**,
- * Elle est utile en **gargarismes et bains de bouche** pour soigner les affections buccales et les aphtes de la gorge.
On peut même frotter les gencives d'un bébé lors du développement de sa dentition; on se sert alors d'une tisane ou de teinture mère de 2 à 3 fois par jour.
- * Pour les personnes en convalescence ou pour celles qui souffrent d'anémie, en cas de dépression on conseille des bains complets ainsi que pour les douleurs dorsales ou vertébrales.
- * On prend des bains de sièges pour les menstruations abondantes et les pertes blanches.
- * On prend des bains de pieds pour la transpiration malodorante.
- * On se sert de **compresses pour les soudures de fractures, pour les plaies lentes à guérir**.
- * Elle est utilisée par les athlètes pour fortifier les tendons et les ligaments
- * En cosmétique, elle est utilisée pour fortifier ongles et cheveux, ainsi qu'en **lotion astringente, anti-inflammatoire et tonique pour le visage** - en lotion, soit seule ou avec de l'eau de lis, elle supprime les éruptions cutanées disgracieuses et redonne un teint net !

ATTENTION

Lorsque nous consommons de la prêle, à cause de son fort pouvoir diurétique, il est très important de boire beaucoup d'eau.
Même si aucune contre-indication n'est avérée réellement, il vaut mieux proscrire son usage pour les gens qui ont des troubles cardiaques ou rénaux : L'éviter en cas d'œdème associé à un dysfonctionnement cardiaque ou rénal... ?

Ne pas confondre la prêle des champs avec la prêle des marais (*Equisetum palustre*) qui renferme des alcaloïdes toxiques.

Ne pas consommer plus de 6 semaines car la prêle est irritante pour le système digestif et risque de causer une déficience en vitamine B1.

La prêle est considérée comme un poison violent pour les chevaux et les bovins, puisqu'elle contient une thiaminase qui détruit la vitamine B1.

Pendant les mois de mai à août, les pollens de cette plante peuvent provoquer des allergies, en particulier le rhume des foins (rhinite allergique) et des démangeaisons.

On recommande, en général, aux femmes enceintes ou qui allaitent et aux jeunes enfants, d'éviter la prêle des champs en raison de la nicotine qu'elle renferme.

SA CULTURE

Ne la plantez jamais en pleine terre !

Elle se révèle en effet extrêmement envahissante, car elle se propage à la façon des bambous, par des rhizomes vigoureux souterrains et donc invisibles...

Prélevez un pied dans la nature ou achetez un plant en godet, et plantez-le dans un large pot ou un vieux regard en béton qui lui conviendra à merveille.

RECOLTE ET CONSERVATION

- Commune en Europe dans les lieux humides au sol argilo-siliceux, la Prêle peut atteindre 2500 mètres d'altitude. Sa multiplication se réalise par division des touffes à l'automne ou au printemps.
- On la récolte au début de l'été par temps sec. Attention: éviter de la cueillir près des cultures fertilisées chimiquement !
- Et très important : on laisse à peu près le tiers des tiges et le rhizome pour lui assurer la survie
- On la suspend en bouquets pas trop gros pour la faire sécher dans un lieu sec. Il faut qu'elle soit dans l'obscurité afin que les tiges restent bien vertes car si elles brunissent, elles perdent une grande quantité de leurs principes actifs.
- On la conserve dans un contenant hermétique pour empêcher qu'elle s'humidifie et qu'elle moisisse.

AU JARDIN

La prêle possède un effet contre la plupart des maladies cryptogamiques :

[oïdium](#) [mildiou](#) [cloque du pêcher](#) [tavelure](#) [rouille](#) [monilia](#) (taches noires sur le rosier), fonte des semis...

Action préventive : Elle peut être utilisée en préventif, en décoction, pour renforcer les défenses des plantes.

Vous pouvez ainsi :

- l'incorporer au terreau de vos semis ;
- arroser le sol lors des plantations ou des repiquages : cela le désinfecte tout en le revitalisant.

Traiter ensuite régulièrement (tous les 15j. environ) les cultures sensibles pour prolonger son action via l'absorption racinaire.

Action curative

On utilise un purin de prêle, qui s'applique au moyen d'un pulvérisateur.

On peut le mélanger avec de l'extrait d'ortie, de consoude ou de fougère selon les besoins des plantes

LA CONSOUDE

Nom latin : **Symphytum officinalis**

Langue de vache, oreilles d'ânes, herbe à la coupure, herbe à la couture, herbe aux charpentiers,

La Consoude est une plante herbacée vivace de la *famille des borraginacées (bourrache, myosotis, viperine)*.

Affectionnant principalement les lieux humides, elle est native de l'Europe et de l'Asie de l'Ouest (Turquie, Hongrie, Caucase, Georgie, Iran...).

Le nom de consoude (Symphytum en latin, Consoude en français) qui **signifie « favorise la cicatrisation »** fait référence à **une de ses indications traditionnelles : l'accélération de la guérison des plaies et des os brisés.**

La consoude est une vieille routière de la médecine traditionnelle.

Dioscoride la conseillait pour traiter « les hémorroïdes, les crachements de sang des poumons et de l'estomac ».

Pline, Paracelse et d'autres comme Hildegarde von Bingen au 11e siècle l'ont utilisé.

Le sirop de consoude réputé dans les maladies de poitrine, l'hémoptysie, la phtisie, à fait la renommée de Fernel (médecin du 16e siècle).

Au siècle dernier on accourait de l'Europe entière pour se faire soigner par un petit pharmacien de la région de Minestrol en Haute Loire. Il faisait de miracles dans la cicatrisation rapide des blessures...

Ses racines généralement charnues sont brunes à noires à l'extérieur et blanches à l'intérieur. Celles de certaines variétés peuvent pénétrer jusqu'à 1.80 m dans le sol.

Les feuilles pointues, couvertes de nervures en réseau, sont velues et épaisses, élancées et rudes au toucher, soutenues par un solide pétiole.

Au milieu de la touffe de feuilles émergent des tiges florifères garnies de clochettes de couleur variant du blanc au jaune pâle, puis au rose et au violet et bleu, suivant les variétés.

Les boutons floraux déroulent leur spirale pour offrir des fleurs très mellifères, bien que tous les insectes ne soient pas capables de la polliniser.

Ils doivent forcer un double fond dans la corolle avant de pouvoir atteindre le nectar !

Les bourdons se chargent de percer la paroi par l'extérieur avec leurs mandibules, offrant ainsi le passage à d'autres insectes attirés par le puissant parfum.

COMPOSITION et PROPRIETES

* calcium, phosphore et potassium, fer, silice, zinc

* vitamine A, carotène, C, B12, E,...

L'exemple de la consoude est rare dans le monde végétal : elle est capable d'extraire la vitamine B12 du sol.

* un nombre impressionnant d'acides aminés (18) dont la méthionine, tryptophane, lysine, isoleucine, niacine, choline, acide pantothénique.

Cela en fait une plante relativement riche et concentrée en protéines (jusqu'à 35 % de la matière sèche).

* Les mucilages surtout présents dans la racine lui confèrent des propriétés adoucissantes et expectorantes.

* La présence d'allantoïne, une molécule aux fonctions simili-hormonales confèrent à la consoude des propriétés extraordinaires d'accélérateur de la multiplication cellulaire. Cette allantoïne se trouve deux fois plus concentrée dans la racine.

L'allantoïne est le produit de l'oxydation de l'acide urique

* La consoude n'est pas un antiseptique au sens actuel du mot ; il faut comprendre cette indication dans le sens d'inhibiteur bactérien ralentissant la croissance des bactéries, ce qui permet de l'utiliser sur les plaies ouvertes.

* L'acide rosmarinique lui confère des propriétés anti-inflammatoires et antirhumatismales.

* Des tannins sont à l'origine des propriétés astringentes et hémostatiques.

* Et finalement la consoude contient des alcaloïdes et notamment de l'echimidine, le plus dangereux des alcaloïdes. La moins forte concentration se retrouve dans les limbes des feuilles âgées; les racines concentrant 10 fois cette dose; les graines, les jeunes feuilles et les fleurs 16 fois.

La consoude officinale contient très peu de cet alcaloïde.

Ces alcaloïdes présentent des risques cumulatifs de nécrose des veines hépatiques avec un dépérissement consécutif du foie. Les dégâts seraient soit rapides ou lents et insidieux. Selon d'autres sources, ces alcaloïdes se transforment dans le foie en métabolites réagissant avec l'ADN et d'autres macromolécules, détruisant ainsi des cellules hépatiques.

Les alcaloïdes, classés en 13 groupes suivant la similitude de leur structures qui sont très diverses, sont des dérivés d'acides aminés, donc basés sur des atomes d'azote et ayant une forte activité physiologique.

Chaque groupe d'alcaloïde touche des organes précis: le foie, les poumons, les reins, le système digestif...

Grâce à ses propriétés hémostatiques, antiseptiques, régénérantes...

- * abcès, eczéma, psoriasis - estomper les taches de rousseur et de vieillesse ;
- * irritations, démangeaisons, piqûres d'insectes et morsures d'araignées ;
- * tissus nécrosés, varices, ulcères variqueux, gangrènes, escarres, pieds d'athlète ;
- * brûlures, coups de soleil, coupures ;

- * stomatite, gingivite et pharyngite : plaies et inflammations de la bouche en gargarismes et bains de bouche.
- * otite, conjonctivite, sinusite, mastite ;

- * hématomes, hémorragies internes et pulmonaires – asthme ;

- * Troubles digestifs, diarrhées, colites ulcéreuses, ulcères gastriques et duodénaux, hémorroïdes, dysenterie...

- * Arthrite, goutte, arthrose, articulations douloureuses, névralgies musculaires, crampes ;
Entorse, enflures, muscles et ligaments muscles malmenés ;

- * Consolidation des fractures osseuses.
- * Elle a une action sur le système nerveux central et procure un sentiment de bien être et de relaxation propre à soulager les tensions.

- * La consoude est également adoucissante, émolliente, expectorante, propre à calmer la toux. On l'a utilisée pour les refroidissements et congestions pulmonaires, bronchites, pneumonies, pleurésies, emphysème, tuberculose.
- * Utilisée pour les désordres glandulaires, elle régularise le taux de sucre.
- * Elle aurait une action anticancéreuse sur des sarcomes grâce au cataplasme de racines.
- * Par ailleurs elle purifie le sang, aide les anémiés et est indiquée pour les thrombophlébites.
- * Rafraîchissante, tonique (en cas de fatigue) et laxative!

USAGES THERAPEUTIQUES

Par voie externe : C'est ici que la consoude officinale manifeste au plus haut ses vertus

La racine

La racine fraîche, épluchée, bien lavée, ébouillantée, broyée, donne les meilleurs résultats.

Mettre 200 g de racine sèche, concassée par litre d'eau et faire bouillir 20 mn à feu doux

- * On utilisera cette préparations sur les ulcères, les plaies suppurantes, les escarres, les brûlures profondes, dans les détériorations graves du derme.
- * Elle déterge les plaies, tarit les suppurations, entraîne une régénération rapide des tissus. Sur les brûlures du premier degré, la pulpe fraîche procure un soulagement rapide.
- * Elle calme et cicatrise promptement les gerçures des seins
- * En injections, l'infusion concentrée est un bon remède de la métrite, de la vaginite, de la leucorrhée et de la plupart des inflammations des organes génitaux féminins.

Compresse maison : verser un litre d'eau bouillante sur 100 g de feuilles séchées ou 200 g de feuilles fraîches et laisser infuser pendant 10 minutes; tremper une compresse de gaze et appliquer durant une heure sur la partie à traiter.
Renouveler toutes les 3 heures.

En mémoire de l'ancienne médecine, *voici la recette quatre fois centenaire du sirop de consoude de Fernel (plantes fraîches)*

Sommités de consoude: 250 g - pétales de roses rouges: 450 g - Bétoine: 450 g - Plantain: 450 g - Pimprenelle: 450 g - Scabieuse: 450 g - Tussilage : 450 g.

Piler toutes ces herbes, en exprimer le jus dans un linge, ajouter 1,250 kg de sucre et porter à ébullition;

Au premier bouillon, ajouter 250 g de racines de consoude nettoyées et râpées. Faire cuire jusqu'à consistance de sirop, passer et conserver en flacons bien bouchés.

Ce sirop a été longtemps prescrit pour combattre les diarrhées, les hémorragies, la toux et dans diverses affections des voies respiratoires.

Tisanes :

La tisane de consoude se prépare avec des feuilles séchées.

Infuser 100g/litre d'eau.

La recette traditionnelle consiste à faire bouillir 6 grandes feuilles fraîches dans un litre d'eau. Laisser refroidir et filtrer. Le thé se conserve une semaine dans un bocal hermétique au frais. On en boit 2 à 3 tasses par jour.

EN CUISINE ...

Les feuilles ont été utilisées comme des épinards, additionnées éventuellement de lait, oignons, pommes de terre et œufs.

On peut les faire revenir dans la graisse, mais on peut aussi simplement les faire frire directement dans une poêle après les avoir rincées

(10 mn sur feu doux et avec couvercle). Le goût rappelle l'endive et l'asperge.

Les pousses blanchies sont utilisées comme des asperges

Les beignets de feuilles sont appelées "soles végétales"

La ciboulette des omelettes peut être remplacée par des feuilles finement hachées.

La consoude donnerait un goût exquis aux quiches.

Dans les soupes on peut associer entre autres feuilles de consoude et d'ortie

En gratin, alterner des couches de riz, de consoude étuvée et de fromage.

On peut confectionner des vins de consoude en faisant fermenter du thé de feuilles de consoude avec du sucre et du jus de citron.

Pour les animaux La consoude a été utilisée comme plante fourragère.

La teneur en protéines (supérieure ou égale à celle de bien des légumineuses fourragères) et la faible teneur en cellulose (fibres) la destinait avant tout aux volailles et aux porcs

AU JARDIN

Pouvant être récolté plusieurs fois par an, elle procure au jardin une quantité appréciable de matériaux verts riches en matières minérales utilisables de diverses manières pour **accroître la fertilité du sol et la croissance des plantes**.

Ses racines profondes puisent profondément dans le sol les précieux éléments nutritifs (surtout potasse) qui sont stockés dans les feuilles. Ces dernières sont utilisées dans les trous de plantation, comme activateur de compost, mulch nourricier, terreau, purin ou engrais liquide (plus riche que ceux à base d'algues marines)

Le purin est un engrais liquide fabriqué en faisant mariner 1 kg de feuilles dans 10 litres d'eau pendant 4-6 semaines. On le verse au pied ou on pulvérise sur le feuillage de tous les légumes racines et à fruits gourmands en matières nutritives.

Il est aussi apprécié comme activateur de compost.

AUTRES USAGES

Outre ses qualités curatives, la consoude peut, d'après certaines recherches, avoir des usages secondaires, dont les suivants.

La consistance de la racine avait orienté les recherches, au début du 19^e siècle, afin qu'elle puisse servir de substitut de gomme arabique ou pour confectionner des colles. Sans succès. A noter que des croisements artificiels hors espèce avec la bourrache ont donné des plants dont les racines étaient dépourvues de cette gomme.

L'utilisation de la consoude avait été envisagée comme pétrole vert (production de méthane). Avec la hausse inévitable du prix du pétrole, la consoude redeviendra-t-elle rentable?

Les feuilles et les tiges de la consoude peuvent servir artisanalement de plante tinctoriale pour la laine. La teinte obtenue dépend du mordant utilisé.