

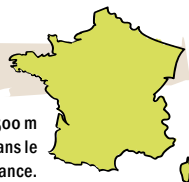
Épilobe en épi

Autres noms : épilobe à feuilles étroites, laurier de saint Antoine, osier de saint Antoine, plante à feu, osier fleuri, fausse lysimaque

Epilobium angustifolium – Onagracées



En montagne jusqu'à 2 500 m d'altitude, en plaine dans le nord de la France.



Plante de montagne par excellence. Dès que l'on commence à marcher en altitude, on la croise toujours sur notre chemin. Élané, fin, léger, coloré, l'épilobe fleurit bon les couleurs de nos vacances. Il nous accompagnera, bien souvent, sur une grande partie de notre randonnée. Il fait partie de ces plantes pionnières qui profitent de l'opportunité d'un espace dégagé pour s'y implanter, le coloniser, voire l'envahir quand le terrain lui est favorable.

L'IDENTIFIER

Port : plante vivace érigée de 50 à 250 cm de haut.

Racines : rhizome rampant.

Feuilles : fines et longues, disposées de manière alternée en tournant autour de la tige. Sans pétiole.

Fleurs : elles sont rassemblées en longues grappes sommitales et composées de 4 sépales fins et allongés, de même couleur que les 4 pétales de forme plus arrondie. Les fleurs peuvent mesurer jusqu'à 3 cm de diamètre. 8 étamines et 4 stigmates en croix enroulés. Floraison de juin à septembre.

Fruits : capsules fines et allongées, s'ouvrant à maturité, contenant entre 300 et 400 graines chacune, toutes munies d'une aigrette soyeuse pour pouvoir être disséminée grâce au vent.

CONFUSION POSSIBLE AVEC...

Avant floraison, le sceau-de-Salomon verticillé très toxique.

ÉTAGES

Collinéen Montagnard Subalpin Alpin

HABITATS

Friches, prés, haies, talus, chemins	Prairies, pâturages	Forêts, lisières, clairières	Milieux humides
Pelouses et prairies alpines	Cultures, jardins, lieux habités	Milieux pierreux, zones sèches	Landes

Utiliser nos sens



À la vue de ces colonies d'épilobes, nos randonnées ont un autre charme. Les fleurs font de très jolis bouquets.



Au toucher, la plante est agréable, les feuilles longues, étroites, souples sont vraiment plaisantes à caresser.



Leur parfum est discret.



Des jeunes tiges pelées ont une saveur intéressante.

Un peu d'étymologie

« Épilobe » vient du grec *epilobium*, *epi*, « au-dessus » et *lobion*, « petite cosse », en raison de la ressemblance de ses boutons floraux avec des petites gousses. *Angustifolium* vient du latin *angustus* qui signifie « étroit » et *folium*, « feuille ».



ÉCOLOGIE

BIOTOPE

► L'épilobe en épi est caractéristique des zones ouvertes forestières : coupes, clairières, lisières, chemins, talus, rives... On peut le trouver aussi dans les friches, dans les éboulis, dans les mégaphorbiaies*, dans les reposoirs*. Il côtoie les hêtraies-sapinières, les forêts acidiphiles et subalpines. Il est souvent associé à la reine-des-prés, au framboisier ou à l'épicéa. Il pousse jusqu'à 2 300 m d'altitude.

► C'est une plante vivace, qui recherche le soleil mais accepte la mi-ombre. Il recherche les sols frais, légèrement acides et des températures modérées.

► **Bio-indicateur** d'un excès de matière organique végétale carbonée (à base de bois) qui ne peut pas se décomposer correctement par manque d'azote dans le sol. On parle alors de matière organique archaïque.

BIODIVERSITÉ

► **Mellifère** N3 P2. L'épilobe est une espèce repère pour les abeilles, très visitée par les butineurs pour son nectar. Avec la reine-des-prés, riche en pollen, sa floraison nectarifère se complète bien et fournit, aux abeilles mellifères, des peuplements abondants pour les miellées estivales. Il intègre les miels de montagne, et son miel monofloral, assez rare en France, est verdâtre, à la saveur subtile.

► **Pollinisation/Dispersion** C'est une espèce pollinisée par les insectes et disséminée par le vent. Ses fleurs mâles sont mûres avant les fleurs femelles (protandrie), ce qui évite l'autofécondation. C'est une plante qui a une forte capacité de colonisation des nouveaux espaces grâce à ses capsules allongées à 4 valves qui libèrent des milliers de graines avec des aigrettes à soies qui s'envolent au gré du vent, comme des parachutes (anémochorie). L'épilobe se reproduit également par le biais de drageons*, issus de ses rhizomes traçants, ce qui crée des colonies denses qui recolonisent les coupes forestières et protègent les sols de l'érosion.

CUEILLETTE ET USAGES

Parties utilisées : parties aériennes (feuilles, fleurs, tiges, boutons), racines.

Période de cueillette : **tiges** jeunes et encore souples avril-juin // **feuilles** avril-juillet // **fleurs** juillet-août // **racines** avril.

Cueillette/conservation : les parties aériennes fleuries se cueillent à la faucille, puis sont effeuillées ou tronçonnées avant le séchage. Les sommités fleuries se récoltent au début de leur épanouissement afin d'éviter la maturation des graines plumeuses pendant le séchage. Il est aussi possible de les tronçonner avant séchage.

CONSTITUANTS PRINCIPAUX ET VERTUS NUTRITIONNELLES

Flavonoïdes*, ellagitannins*, pectines*, mucilages*, phytostérols*.

Les jeunes pousses contiennent beaucoup de sels minéraux (plus de calcium que le lait), 7 fois plus de vitamine C que les agrumes, beaucoup de vitamines A, B1, B2 et PP.

USAGES CULINAIRES

Les jeunes tiges encore molles ont une moelle gélatineuse et légèrement sucrée à la saveur douce.

Les jeunes feuilles s'ajoutent en petite quantité aux salades ou peuvent être cuites et se mélanger avec des légumes. Elles ont un goût se rapprochant de la mâche et du pissenlit. On peut réduire en poudre les racines pour allonger nos farines classiques ou épaissir les sauces.

Les tiges florales terminales encore en boutons se consomment cuites comme des asperges, avec une bonne vinaigrette. Goût amer et astringent, peu intéressant.

Une conquérante bien utile

❖ L'épilobe en épi fait partie des plantes ou espèces pionnières. Elles ont la faculté de s'implanter rapidement dans des lieux ouverts tels que des coupes de bois ou des parcelles qui mettraient leur sol un peu trop à nu. Pour cela, l'épilobe a une faculté imparable, elle produit environ 80 000 graines par pied, qui s'envoleront toutes, grâce à leur soie, pour germer parfois à plusieurs kilomètres.



Recette éclair

- En balade, cueillez une jeune tige, pelez-la et dégustez la moelle. Voilà un petit plaisir au léger goût d'asperge qui donne du baume au cœur.

USAGES MÉDICINAUX

► Cette plante médicinale était connue des médecins, de Dioscoride et de Pline, au 1^{er} siècle après J.-C. Les Amérindiens soignent les brûlures et la peau avec son suc.

► **Propriétés** : astringente*, émolliente*, résolutive*, antiseptique et anti-inflammatoire cutanée et intestinale.

► En infusion, ses **feuilles** sont utiles en cas d'inflammation de la muqueuse digestive et de la prostate. Elle est connue pour soigner, en usage prolongé (cure de 3 semaines renouvelée), l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) et les troubles mictionnels comme l'énurésie. D'après les études réalisées ainsi que d'après Jacques Fleurentin, il y a « *inhibition de la prolifération des cellules de l'épiderme de la prostate* » impliquées dans le processus. D'après le Dr Pamplona-Roger, les épilobes les plus couramment rencontrés ont les mêmes propriétés, tandis que pour le Dr Morel, l'espèce *parviflorum* serait plus indiquée pour l'HBP. La teinture, alliée à celle du poirier, au macérat glyciné du bourgeon de séquoia, de pin sylvestre et de cassis, est un complexe ciblé sur la santé de la prostate (source : *Les plantes et nous*, Promonature).

► En bain de bouche ou gargarisme, cette plante soigne aphte, gingivite, stomatite*, pharyngite.

► En Russie et en Europe de l'Est, l'épilobe en épi est utilisé couramment comme un succédané du thé, et sa racine, en décoction, est employée pour lutter contre les diarrhées.

Tisane du montagnard

- Mélangez 30 g des parties aériennes fleuries
- d'épilobe en épi, 20 g de feuilles de ronce,
- 30 g de feuilles de framboisier. Prenez 5 g du
- mélange, préparez une infusion de 10 min
- dans 250 ml d'eau. Filtrez. Complétez avec
- du miel si besoin. Favorise le transit intestinal
- et peut s'employer comme du thé, mais pas de
- manière continue.

TOXICITÉ, PRÉCAUTIONS D'EMPLOI ET CONTRE-INDICATIONS

Un trouble de la prostate peut cacher des problématiques plus graves, consultez un médecin urologue.

USAGES DOMESTIQUES/AGRICOLIS

Ses aigrettes ont servi à la fabrication de mèches pour les chandelles. L'épilobe en épi est une excellente plante d'ornement et mellifère.

LE SAVIEZ-VOUS ?

D'après Jacques Fleurentin, *in vitro*, les extraits d'épilobe en épi feraient mourir les cellules cancéreuses de la prostate.

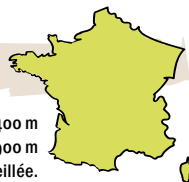


Épine-vinette

Autres noms : vinaigrette, agrivoutier, berbérus commun, pisse-vinaigre, vinettier, oseille des bois
Berberis vulgaris – Berbéridacées



En France à partir de 400 m d'altitude jusqu'à 1 900 m environ en zone ensoleillée.



Plus connue dans sa version ornementale, tantôt aux feuilles pourpres, tantôt aux fruits rouge-orangé ou bleu-noir, l'épine-vinette fait partie de ces buissons épineux et piquants qui en repoussent plus d'un. Mais voilà, elle fournit des petites baies, discrètes, acidulées à souhait et chargées en vitamine C. Elle produit aussi un bois d'une couleur plutôt rare en forêt et d'un jaune soutenu.

L'IDENTIFIER

Port : arbrisseau 1 à 3 m, au port dressé, aux rameaux épineux et cannelés.

Feuilles : en forme de gouttes d'eau, dentelées de poils raides sur toute sa bordure, sans vraiment de pétiole. Elles poussent en petit groupe à chaque nœud et ont des tailles différentes.

Épines : au moins 2 fois plus courtes que les plus grandes des feuilles, elles sont en général réunies par trois à la base des feuilles.

Fleurs : sont réunies en grappes longues et retombantes. De couleur jaune-vert, elles sont en forme de grelots.

Utiliser nos sens



Son feuillage, aux dents pointues et souples, aux couleurs discrètement nuancées de vert et de rosé, est particulièrement joli au printemps. Ses couleurs d'automne méritent aussi qu'on s'y intéresse.



Ne vous y frottez pas trop, sans quoi ses épines acérées vous le rappelleront.



Pas d'odeur particulière.



Feuilles et fruits sont particulièrement acidulés.

ÉTAGES			
Collinéen	Montagnard	Subalpin	Alpin
HABITATS			
Friches, prés, haies, talus, chemins	Prairies, pâturages	Forêts, lisières, clairières	Milieux humides
Pelouses et prairies alpines	Cultures, jardins, lieux habités	Milieux pierreux, zones sèches	Landes

Elles ont 6 pétales, 6 sépales* ressemblant aux pétales et 6 étamines.

Fruits : petites baies allongées, tout d'abord vert-rose puis rouges à maturité.

CONFUSION POSSIBLE AVEC...

Le rosier sauvage à cause de ses fruits rouges. Mais le rosier sauvage possède des aiguillons courbés tout le long de la tige et non des épines droites à l'aisselle des feuilles. Les feuilles du rosier sont divisées en 5 à 7 folioles, alors que les feuilles de l'épine-vinette sont entières.

Un peu d'étymologie

Berberis vient de l'arabe *berbêrys* « coquille », nom donné à ses fruits, en lien avec la forme de ses fleurs dont l'agencement des pétales ferait penser à une coquille. *Vulgaris* signifie « commun ». « Vinette » est l'un des noms donnés à l'oseille qui a la même acidité que ses feuilles et ses fruits.

ÉCOLOGIE

BIOTOPE

► On trouve l'épine-vinette en lisière, dans les forêts claires, les haies, les coteaux, les rochers. C'est une



espèce classique des fruticées*. Elle habite souvent les chênaies, les hêtraies et pelouses sèches. Elle peut s'implanter jusqu'à 2 000 m d'altitude.

► Il recherche les expositions ensoleillées ou de mi-ombre, s'adapte bien aux sols secs à frais mais de préférence calcaire. Typiques du genre *Berberis*, ses épines sont des feuilles transformées. En milieu humide, elles seront moins présentes.

► Cet arbrisseau au feuillage caduc peut vivre jusqu'à 50 ans.

► **Bio-indicatrice** d'un sol calcaire, rocheux.

BIODIVERSITÉ

► C'est une espèce pollinisée par les insectes, mais elle peut être aussi autofertile. La dispersion de ses graines est réalisée par les oiseaux frugivores qui se régaleront de ses baies (endozoochorie). L'épine-vinette a également une multiplication végétative en produisant de nombreux dragons* à partir de ses stolons* souterrains. La fleur de l'épine-vinette a des étamines « très irritables » et engendre une thigmonastie* (un mouvement de contact). Lorsqu'un pollinisateur en recherche de nectar s'introduit dans la fleur et touche une étamine, celle-ci effectue un mouvement rapide et dépose du pollen sur l'insecte, ce qui favorisera une fécondation croisée. Ce phénomène est lié à une différence de pression par entrée d'eau dans les cellules de la plante qu'on appelle la turgescence*.

► **Mellifère** N3 P2. Sa fleur possède des glandes à nectar (nectaires), que l'on trouve d'ailleurs chez 90 % des plantes à fleurs. On trouve sa présence dans les miels toutes fleurs.

CUEILLETTE ET USAGES

Parties utilisées : racines, écorce, feuilles, bois, baies.

Période de cueillette : feuilles avril-mai // fruits juillet-octobre // écorce automne.

Cueillette/conservation : les feuilles se cueillent de préférence à la floraison. Leur séchage est sans difficulté. L'écorce se récolte à l'automne. Faites-la sécher au four ou sur des claies. Quant aux baies, il y a un risque d'égratignures douloureuses, utilisez de préférence des gants. Cueillez-les à maturité. Faites-les sécher et conservez-les en bocal hermétique.

CONSTITUANTS PRINCIPAUX ET VERTUS NUTRITIONNELLES

Feuilles : acide oxalique*.

Fruits séchés : acides organiques*.

Racines et écorce : alcaloïdes* isoquinoléiques (berbé-rine, oxyacanthine).

Les feuilles contiennent quelques minéraux et vitamines. Les fruits contiennent 7 fois plus de fer que les épinards, des glucides, presque autant de calcium que les amandes ainsi que les vitamines B1, B2 et C.

USAGES CULINAIRES

On ajoute **les jeunes feuilles** crues dans les salades et **les fruits** mûrs acidulés sont mangés crus ou cuits en confiture, jus ou sirop.



Jus fraîcheur d'épine-vinette

- Faites cuire quelques minutes les fruits dans de l'eau, retirez-les dès qu'ils ont éclaté. Passez-les au chinois et mélangez la pulpe restante avec du jus de pomme. À déguster bien frais.

USAGES MÉDICINAUX

▶ Cette plante médicinale est d'usage traditionnel avéré dans les campagnes depuis le 16^e siècle où elle a joui d'une bonne réputation jusqu'au début du 20^e siècle. Elle fut utilisée contre les fièvres paludiques.

▶ **Propriétés : racine (ou écorce)** antispasmodique, gastrotonique, cholagogue*, fébrifuge*, diurétique*, laxative, tonocardiaque, digestive, antihémorragique, bactéricide ; fruit antioxydant, antiseptique, fébrifuge, tonique.

▶ On l'utilise en décoction en cas de diarrhées, de constipation, de troubles digestifs ou hépatiques, de jaunisse, de calculs rénaux, biliaires et urinaires, comme stimulant de la rate.

▶ Elle est conseillée en homéopathie en cas de crise néphrétique (Dr Jean-Michel Morel). Son fruit, courant en Europe centrale, est recommandé, en infusion ou en jus frais, en cas de maladies fébriles, de mal de gorge, et était employé lors de dysenteries.

▶ En voie externe, la décoction de sa **feuille** est vulnéraire*, et en gargarisme, elle soigne les angines et les infections buccales.

▶ Ses **fleurs** servaient à la confection d'un sirop antitussif.

▶ Elle est intégrée dans des mélanges détoxifiants, en décoction ou en teinture-mère.

▶ *In vitro*, la berbérine a une action anticancéreuse (Dr Gilles Corjon).

TOXICITÉ, PRÉCAUTIONS D'EMPLOI ET CONTRE-INDICATIONS

On trouve dans l'écorce de la plante et de la racine des alcaloïdes à toxicité légère qui requièrent une consommation raisonnée, mais fortement déconseillée pour les femmes enceintes. L'acidité des feuilles est due à l'acide oxalique qu'elles contiennent, attention aux excès.

USAGES TINCTORIAUX

Son bois, son écorce ou sa racine fournissent une teinte jaune très recherchée au 18^e siècle. Avec sa belle couleur, on teignait la laine, la soie, le coton ou les cuirs. Avec un ajout d'alun, sa couleur sera plus fixe. Tout comme le suc de ses baies qui donne du rouge.

USAGES ARTISANAUX/AGRICOLES

Son bois jaune est dur. Il fut valorisé un temps en marquerie mais c'est plutôt pour les fours à pain qu'il eut un usage. Autrefois, il a été cultivé pour ses fruits. Au jardin, il est facile de repiquer un drageon à l'automne et de l'intégrer dans une haie qui sera défensive, mais aussi mellifère, comestible ou médicinale. De nombreuses variétés ornementales existent, mais sont plutôt exotiques.

Clin d'œil pour la biodiversité

La folie de la monoculture aurait pu venir à bout de cet arbrisseau. En effet, étant identifié comme hôte malgré lui d'un champignon parasite attaquant le blé et provoquant la maladie de la rouille du blé (*Puccinia graminis*), les paysans, au début du 20^e siècle, se sont mis à éliminer systématiquement toutes les épines-vinettes. Des recherches ont montré que l'épine-vinette était bien un hôte intermédiaire occasionnel de ce parasite, mais sa responsabilité n'était que de 10 % dans la dissémination de cette maladie (source : *Guides des arbres et arbustes*, Sélection du Reader's Digest, CNRS). Gérard Ducerf explique dans son *Encyclopédie des plantes bio-indicatrices* que « toutes les campagnes d'éradication d'une espèce sauvage naturelle, animale ou végétale, sont des absurdités qui nuisent gravement au grand équilibre écologique ».

Fraisier des bois

Autres noms : fraisier sauvage
Fragaria vesca – Rosacées



Toute la France, à températures clémentes.



Petites fraises au coin du bois, comme un emblème des balades en forêt. Tout le monde en parle, espère en croiser, bien mûres, bien rouges, bien douces, pour égayer les promenades dans la nature. La découverte de ces petites gourmandises, dont la Terre nous offre la saveur, fait partie, sans aucun doute, des meilleurs moments de nos randonnées.

L'IDENTIFIER

Port : plante vivace, petite, à l'apparence fragile. De 5 à 25 cm. Produit de nombreuses tiges appelées stolons* qui serviront à la multiplication de la plante.

Feuilles : composées de 3 folioles dentées et velues en dessous.

Fleurs : portées par des tiges velues, de même hauteur que les feuilles ou les dépassant légèrement. Fleurs blanches, à 5 pétales ronds et 5 sépales* pointus. 12 à 15 mm de diamètre. Floraison avril à juin.

Fruits : globuleux, rouges, parsemés de toutes petites graines rouges en surface.

ÉTAGES

Collinéen Montagnard Subalpin Alpin

HABITATS

Friches, prés, haies, talus, chemins	Prairies, pâturages	Forêts, lisières, clairières	Milieux humides
Pelouses et prairies alpines	Cultures, jardins, lieux habités	Milieux pierreux, zones sèches	Landes

CONFUSION POSSIBLE AVEC...

– La fraise de Duchesne (fraisier des Indes, *Potentilla indica*) au goût insipide et pouvant provoquer des diarrhées (faible toxicité). Fleurs jaunes, fruits sphériques à chair bien blanche.

– *Potentilla sterilis* qui ne donnera jamais de fraises. Pétales en forme de cœur, calicule* plus petit que le calice*. Floraison de février à mai.

Un peu d'étymologie

Fragaria vient de *fraga*, « fraises » et *vesca* viendrait de *vescor*, signifiant « se nourrir », avec une petite subtilité : « en jouissant de notre nourriture ».

Utiliser nos sens



Waouh ! que dire... Quand l'été arrive, je suis à l'affût de la moindre boule rouge au ras du sol lors de mes randonnées. Tout au long de l'année, j'affûte mes sens à la recherche des feuilles de fraisier. Elle m'apporte toujours une sensation agréable. Même sans fraises, les fraisiers réveillent en moi, à coup sûr, des souvenirs, des moments agréables passés dans les bois.



Les petites fraises ont une texture particulière-granuleuse.



Parfum intense de fraise.



Très sucrée, à la forte saveur de fraise.



ÉCOLOGIE

BIOTOPE/BIODIVERSITÉ

► Le fraisier sauvage côtoie les sous-bois clairs comme les hêtraies, les clairières issues des coupes forestières, mais aussi les buissons, les haies et les bords de chemins. Il est souvent associé à des géraniums. Il pousse jusqu'à 2 000 m d'altitude.

► C'est une plante vivace plaquée au sol, à large amplitude écologique, mais qui recherche la mi-ombre, les sols riches et de préférence, la fraîcheur. C'est une plante que l'on dit « sociale » car elle forme souvent des peuplements étendus. Cela est dû à sa reproduction végétative.

À l'aisselle d'une feuille, le plant émet une tige rampante sur le sol, qui s'enracine. Ces tiges s'appellent des stolons* et proviennent souvent du même plant, issu d'une seule graine. Chaque tige dressée devient autonome et forme des clones. Ce moyen est très efficace. Malgré tout, le fraisier ne met pas tous ses œufs dans le même panier !

► **Bio-indicateur** d'un sol asphyxié, avec un excédent de matière organique végétale non décomposée par manque d'azote.

► **Mellifère** La fleur du fraisier est peu attractive par rapport à d'autres fleurs printanières. Il a été observé que l'abeille mellifère est la plus efficace de ses butineurs car elle reste longtemps au contact des étamines.

► **Pollinisation/Dispersion** Il possède une double stratégie de reproduction : en plus de la production de stolons, il est dispersé par les animaux qui apprécient énormément son fruit au parfum très attirant (les mammifères principalement) et qui rejettent ses akènes* dans leurs déjections. Le fraisier est pollinisé par les insectes ou s'autopollinise, mais cette méthode est peu efficace et produit des fraises moins bien formées et plus petites. Cette double stratégie garantit sa diversité génétique. De nombreux butineurs fréquentent ses fleurs : abeilles sauvages, syrphes, mouches, thrips, bourdons, papillons...

CUEILLETTE ET USAGES

Parties utilisées : feuilles, fleurs, fruits, racines.

Période de cueillette : feuilles mars-novembre // fleurs avril-mai // fruits mai-août.

Cueillette/conservation : la racine se récolte toute l'année. La fraise au goût exquis se cueille entre mai et août. Soyez vigilant par rapport au parasitisme (échinococcose) du fruit, notamment dans les régions de l'est et du sud-est de la France. Le seul moyen de ne rien risquer est de les cuire au-dessus de 60 °C, ce qui est bien dommage...

CONSTITUANTS PRINCIPAUX ET VERTUS NUTRITIONNELLES

Feuilles : tanins*, flavonoïdes*.

Racines : tanins.

Fruits : flavonoïdes, polyphénols*, acides organiques*.

Les fraises contiennent très peu de calories, avec des glucides, beaucoup de vitamine C, mais aussi des vitamines A, B1, B2 et PP ainsi que des sels minéraux Ca, P, Fe, Na et K.

USAGES CULINAIRES

Les jeunes feuilles se mangent crues, mélangées aux salades ou aux pestos ou cuites additionnées à différents plats.

Les feuilles plus âgées se prennent plutôt en tisane.

Les fleurs peuvent décorer des plats salés ou sucrés et se boire en tisane.

Quant aux **fruits**, ils se mangent en tarte, confiture, sirop, glace et bien des desserts encore. On peut aussi en faire des liqueurs et autres vins cuits.



Coulis de fraises des bois

- Cueillez 200 g de fraises des bois, nettoyez-les
- et équeutez-les. Faites les bouillir pendant
- 10 min avec 2 c. à soupe de sucre. Mixez,
- tamisez, laissez refroidir et servez sur un
- yaourt de chèvre fermier, vous m'en direz des
- nouvelles !

USAGES MÉDICINAUX

La médecine médiévale accordait beaucoup de vertus à la fraise. C'est au 16^e siècle que ses propriétés médicinales ont été découvertes. Le naturaliste Linné en a fait l'expérience, après une diète de fraises pour soigner sa goutte.

► **Propriétés** : fruit diurétique*, astringent*, dépuratif*, hypotensif, antioxydant*, reminéralisant, tonifiant, rafraîchissant ; **racine** et **feuille** astringentes et diurétiques mais aussi antirhumatismales, anti-inflammatoires.

► Sa richesse en minéraux, la présence d'acide salicylique et ses propriétés alcalinisantes rendent le fruit efficace en cas de goutte, d'anémie, de tuberculose, de calculs urinaires, d'arthrite, pour améliorer la circulation cardiovasculaire, la constipation. En cure détox, il combat l'acide urique.

► On peut utiliser la décoction de racine et de feuille en hygiène buccale, en cas de diarrhées, de dysenterie ou en gargarismes pour soigner le mal de gorge et l'angine.

► La feuille en compresse soigne les gerçures et les mamelons enflammés.

Conseils de l'herboriste

- ❖ La fraise est recommandée en convalescence, en cas de maladie fébrile ou en cure printanière. En monodîète de 4 jours, mangez 1,5 kg de fruits par jour, en buvant beaucoup d'eau. Bien sûr, utilisez des fruits issus de l'agriculture biologique.