



L'aigremoine eupatoire

Texte et photos : YVON LETRANGE

L'aigremoine eupatoire (*Agrimonia eupatoria* L.) est une plante vivace et rhizomateuse de la famille des Rosacées commune dans toute l'Europe. Elle est connue depuis l'antiquité pour son usage médicinal, puisque Mithridate Eupator, médecin et roi du Pont au sud de la mer Noire (132-63 avant J-C) l'utilisait et est à l'origine du nom d'espèce *eupatoria*. Cette plante a de nombreuses appellations vernaculaires : eupatoire des grecs ; herbe de la mère ; herbe de Sainte Cunégonde ; herbe de la Saint Guillaume (25 juin) bien qu'elle fleurisse plutôt en août ; chanvrine (sans doute à tort, puisque l'eupatoire à feuilles de chanvre (*Eupatorium cannabinum*) est une autre espèce ; thé des bois...

On trouve souvent la plante au bord des chemins ou sur des zones plutôt incultes.

La tige est velue, rougeâtre, non ramifiée, elle possède des propriétés tinctoriales et donne une teinture jaune d'assez bonne qualité. Les feuilles à la base, dentées et poilues comportent jusqu'à 6 paires de folioles.

Les fleurs sont jaunes, assemblées en grappes terminales pouvant s'élever jusqu'à un mètre du sol, elles se transforment en fruits (akènes) qui possèdent des poils crochus à leur sommet. Ces fruits se détachent facilement et il n'est pas rare d'en retrouver sur son pantalon, ce qui facilite la dissémination de la plante.

Usage médicinal

On utilise les parties aériennes de la plante récoltées au moment de la floraison (juillet-août).

La plante contient surtout des tanins, mais aussi des terpènes, flavonoïdes, phytostérine, eupatorine, vitamines K et P, silice. On la qualifie d'astringente, vulnérinaire, anti-inflammatoire, cholagogue, antiaphonique.

Utilisée en infusion, poudre ou extrait sec pour les usages internes (diarrhées légères, digestion lente et dif-

ficile, insuffisance veineuse) ou en préparation liquide pour les usages externes (elle serait efficace en gargarisme pour l'hygiène bucco-pharyngée).

Le comité des médicaments à base de plantes (HMPC) admet les propriétés médicinales de l'aigremoine eupatoire. En pharmacologie, les préparations sont obtenues par pulvérisation (réduction en fines particules) des parties végétales séchées qui peuvent également être utilisées pour la préparation d'extraits liquides à l'aide d'eau et d'alcool. Le comité précise que l'aigremoine ne doit être utilisée que chez les adultes et les enfants âgés de plus de 12 ans et qu'il convient de consulter un médecin ou un professionnel de santé qualifié si les problèmes persistent.

Usage culinaire

Toutes les parties tendres de l'aigremoine eupatoire, y compris la fleur, sont comestibles et parfois utilisées comme herbe aromatique en cuisine. Elles sont mangées crues (en salade) ou cuites cuisinées comme des légumes, mais certains trouvent leur amertume peu agréable. Feuilles et fleurs récoltées en début de floraison, séchées et en infusion, donnent un thé au goût légèrement citronné d'où son nom de thé des bois.

Elle ferait partie de la composition de la liqueur d'arquebuse, fabriquée jadis dans le monastère de Saint-Chef. Anciennement « eau d'arquebuse », la boisson était censée guérir les blessures faites par les coups d'arquebuses d'où son nom.

Sources et compléments

Plantes médicinales – éditions Gründ
Fiche aigremoine eupatoire du HMPC
Guide des plantes médicinales – bibliothèque
Éducation et santé
Wikipedia



Le lierre grimpant

Texte et photos : YVON LETRANGE

Herbe de la Saint-Jean (Jean-Baptiste, fêté le 24 juin), dans les littératures, on trouve ce pseudonyme pour deux plantes appelées communément lierre :

– **le lierre terrestre commun** (*Glechoma hederacea*) : espèce de plantes herbacées de la famille des lamiacées. Plante couvre-sol, elle est parfois appelée courroie de saint-Jean ou courroie de terre (pour ses stolons), rondelotte ou rondette (pour la forme de ses feuilles), ou encore lierret.

Comme sa floraison est précoce, nous décrivons cette plante dans un numéro de printemps.

– **le lierre grimpant** (*Hedera helix* L.) que nous décrivons ci-dessous fleurit en automne et ses fruits nourrissent les oiseaux pendant l'hiver. Il est de la famille des Araliaceae, complètement différente du précédent. D'autres noms lui sont attribués : lierre des poètes, rondette (là aussi, sans doute par erreur ?), herbe de Bacchus, herbe à cors, bourreau des arbres...



Étymologie : Le nom scientifique *Hedera* est issu du latin *hedera*, (de *haerere* « être attaché »). *Hedera* a d'abord abouti au très ancien français *edre* (X^e siècle), *iedre* (XI^e siècle) puis à *iere* en ancien français, du genre masculin. Ce dernier agglutiné avec l'article défini a donné *lierre* dès 1372, avec l'ajout d'un *r* graphique supplémentaire. Le nom d'espèce spécifique *Helix* (de *elein*, « s'enrouler ») suggère un enroulement en vrille, et désignait sans doute en grec une liane volubile, donc une espèce différente (source Wikipedia). C'est quand même compliqué les origines des noms !

Description

Le lierre grimpant (seule espèce du genre *Hedera* en France) est une plante herbacée et vivace, il s'accroche à l'aide de crampons caractéristiques qui lui permettent de grimper aux arbres, mais également sur d'autres supports verticaux comme les murs. Il peut atteindre une trentaine de mètres de longueur.

Ses feuilles sont persistantes, alternes, vert foncé, losangées au début, puis deviennent palmées à cinq lobes en vieillissant. Les feuilles vivent 3 ans et doivent leur brillance à une couche de cutine, sorte de cire imperméable. Elles ont la capacité d'absorber directement l'eau de pluie ou la rosée et font l'objet de nombreuses études.



Abeille du lierre
(*Colletes hederæ*)



Les fleurs de couleur vert jaunâtre avec 5 étamines et 1 style simple sont disposées en boules caractéristiques ; elles fleurissent jusqu'en novembre à la grande satisfaction des abeilles qui trouvent là dans nos régions leurs derniers pollens.

Les fruits sont des baies globuleuses d'abord vertes puis noires qui seront mûrs au printemps ; ils contiennent des saponosides et sont toxiques pour les mammifères et en particulier pour l'homme, ils

sont par contre opportuns pour la survie de certains oiseaux en hiver (qui ne digèrent pas les graines).

L'espèce présente à peu près partout en France affectionne forêts, bosquets, lisières et en particulier les endroits laissés à l'abandon et non débroussaillés.

Le lierre, un parasite ?

Le lierre ne suce pas la sève des arbres, il tire sa substance de la terre grâce à ses nombreuses racines et à la photosynthèse, ses crochets ne lui servent qu'à grimper. Il n'est pas systématiquement néfaste à son support, il peut apporter de la fraîcheur en faisant de l'ombre au tronc et un compost remarquable à l'arbre qui le porte vers les cieux. Il tapisse la plupart de nos sous bois, se multiplie facilement grâce à la germination facile de ses graines et au bouturages successifs de ses tiges. Il peut prolonger l'existence des arbres morts tout en fournissant abri et couvert aux oiseaux et insectes butineurs. Une espèce d'abeille sauvage lui est même inféodée, c'est l'abeille du lierre (*Colletes hederæ*) qui a besoin du lierre pour survivre. Attention, tout se passe bien tant que l'arbre est en bonne santé, mais à la moindre faiblesse, le lierre saura prendre le dessus et capter pour lui la lumière nécessaire à la photosynthèse de l'arbre. Soyons vigilants, si le lierre se met à entourer les branches, il faut intervenir. Symbole d'amitié et de fidélité, le lierre se plaît à recouvrir, emballer, embellir ou même protéger les vieux murs, cachant les pierres abandonnées par son ami l'homme. Si on le laisse vivre, il peut atteindre 4000 ans.

Les vertus du lierre

On vante de nombreuses vertus au lierre grim pant, sa propriété la plus anciennement connue était de soigner les migraines. Tressée en couronne, la liane préservait soit-disant des contrecoups dus aux excès d'alcool et les Romains buvaient même le vin dans des gobelets en bois de lierre. Il se dit que onze baies mûres bues avec de l'eau élimineraient les calculs rénaux. Mais les baies sont toxiques, alors il existe aujourd'hui certainement de meilleures thérapies. Plante bénie des dieux et consacrée à Cernunnos (dieu de la forêt), les gaulois l'incorporaient dans diverses « potions magiques ». Les baies en petites quantités ont été utilisées comme purgatif, on se servait du lierre pour soigner les cors aux pieds en faisant macérer une feuille de lierre

dans du vinaigre pendant 9 jours puis il fallait frotter les cors pendant 9 autres jours. Bien d'autres propriétés lui ont été affectées, comme des propriétés excitantes de la gomme du tronc, la capacité de soigner les ganglions, la surdité, les maux de têtes, lutte contre la cellulite... Bref la plante miracle !!

Autres utilisations : en hiver et au moment de Noël, ses tiges encore vertes servent de décoration (couronnes de l'avant, sapins, crèches...). On peut l'utiliser pour nettoyer les vêtements du fait de ses saponines. Laisser reposer 150 feuilles en décoction pendant 20 min dans 2 litres d'eau, broyer la mixture puis laisser macérer quelques heures avant de la filtrer. On ajoutera le liquide à l'eau de lavage.

Médicalement : en médecine, on utilise principalement les feuilles, le comité des médicaments à base de plantes (HMPC) a conclu que les préparations contenant de la feuille de lierre peuvent être utilisées en tant qu'expectorants (médicaments qui aident à expulser le mucus) en présence de toux grasses.

Les effets vasodilatateurs de l'hédérine, une substance contenue dans les feuilles de lierre, prise à faible dose, ont été mis en évidence par Hegi et Schulz.

Environnement : le lierre a une capacité d'absorption des particules fines qui équivaut à 6 grammes par an et par mètres carré (Dunnett et Kingsbury 2004). 23 mètres carrés de façade pourraient absorber autant qu'un arbre adulte. Le top du top, c'est que grâce à ses feuilles persistantes, le lierre filtre les particules tout au long de l'année. Le lierre qui grimpe aux murs pourrait ainsi être un élément de verdure agréable dans les villes, apportant de la fraîcheur en périodes chaudes et et purifiant l'atmosphère tout au long de l'année. ■

Sources et compléments

<https://www.lechemindelanature.com/articles/a/lierre>
Wikipedia

Plantes médicinales – éditions Gründ

Fiche Feuille de lierre du HMPC

La Hulotte, numéros 106 et 107

<https://gallica.bnf.fr/blog/30112020/le-lierre?mode=desktop>

<https://blog.defi-ecologique.com/lierre-biodiversite-rechauffement-climatique/>



Le lierre recouvre entièrement ce mur d'un ancien château vers le Val-saint-Benoit (Épinac).