

PLANTE : Le Pissenlit

Taraxacum dens leonis

1. Description :

Plante vivace de 10 à 30 cm de haut, à feuilles dentelées (comme des dents de lion), fleurs jaunes en capitules et racines pivot. Elle occupe le paysage entre mars et octobre, avec ses « akènes » à aigrettes (boules blanches qui se dispersent dans le vent). On en trouve la trace à partir du XIII^{ème} siècle, introduite par les invasions barbares.

2. Propriétés

Ses vertus diurétiques sont mentionnées depuis 1646 (racines - Dr Bock).

Il est utilisé dans les maladies du foie au XVI^{ème} siècle

Le pissenlit est riche en vitamines A, C, D, minéraux (Zn), tanins, flavonoïdes et contient de la lactupricine (amer).

Le colorant des fleurs a servi à colorer le beurre.

Cholagogues (apéritives) et cholérétiques (digestives) par les feuilles.

Coricide par le lait blanc qui s'écoule des tiges coupées.

3. Indications

Rétention d'eau, oedèmes,

Troubles dyspeptiques, engorgement hépatobiliaire

Ouverture de l'appétit et amélioration de la digestion

Détoxination de printemps

4. Modes d'utilisations

Sur la table : feuilles en salade pour se détoxiner, au printemps, et libérer les rétentions d'eau.

Infusion de feuilles pour nettoyer la peau

A mâcher : tiges fraîches, en fleurs, pour lutter contre la fatigue, stimuler le foie et réguler la glycémie

Décoction de racines, comme dépuratif, diurétique et pour faciliter l'élimination des boues biliaires.

Le jus de racines fraîches, additionné de sucre, aide à combattre les calculs rénaux

Sirop de fleurs en décoction (4 poignées de fleurs dans 1l d'eau, passer, presser, réduire avec 1kg de sucre roux et ½ citron en lamelles) à consommer comme du miel, pour stimuler l'immunité.

Vin de fleurs (fleurs, vin blanc, sucre, cannelle, clou de girofle) en apéritif.

NB : consultez un spécialiste de santé pour les usages thérapeutiques et posologies.

5. Précautions et contre-indications

Aucune toxicité signalée, quelques allergies de contact. Néanmoins, précautions à prendre en cas d'occlusion des voies biliaires ou calculs biliaires.

Sources : « Manuel pratique de phytothérapie » par V. Fintelmann & RF Weiss ; « Encyclopédie des plantes médicinales » par T. Cecchini ; « Les plantes qui guérissent » par S. Lacoste ; « La vérité sur ces plantes qui soignent » par Dr F. Gigon ; « Plantes aromatiques et médicinales » par L. Bremnes ; « La santé à la pharmacie du bon dieu » par M. Treben ; « L'herboristerie » par P. de Bonneval ; « Les plantes des Vosges » par C. & E. Busser ; « Dictionnaire affectif des plantes » par Dr B. Vial.