

# L'HYSOPE COUCHÉE

(*Hyssopus montana ex Hyssopus decumbens*)



L'Hysope couchée, magnifique sous-arbrisseau aromatique, très riche en huiles essentielles, que l'on trouve dans les pentes sèches de Haute-Maurienne est un variant de l'Hysope officinale, très grande plante médicinale, plusieurs fois citée dans la Bible, sacrée pour les Hébreux (Esobh) et utilisée par Hippocrate et Dioscoride en médecine pour combattre divers **troubles pulmonaires**. L'intérêt de cette variété montagnarde est d'avoir de grandes propriétés thérapeutiques tout en étant **moins toxique** que sa cousine officinale. A titre d'information, la commercialisation de l'huile essentielle d'Hysope officinale est interdite en France car sa grande richesse en cétones (40 à 80% !) la rend potentiellement neurotoxique et abortive...



Cette plante mellifère préfère, à l'état sauvage, séjourner un peu plus bas dans la vallée car le plateau bessanais semble légèrement trop haut pour elle. On peut cependant l'acclimater dans un jardin à Bessans si on lui trouve une belle exposition au soleil sur un sol sec et bien drainé. En fonction des années et de l'altitude à laquelle on la cherche, elle fleurit à partir du 15 Août jusqu'à la fin du mois de Septembre. Il faut la cueillir par une belle journée ensoleillée sur les versants sec et bien exposés du col de la Madeleine jusqu'à Bramans.

L'hysope, dont les fleurs d'une intense couleur bleu-violet attire les insectes pollinisateurs, appartient comme la Sauge à la famille des **Lamiacées**, famille très prodigue en plantes médicinales. Elle se présente sous la forme d'une touffe de tiges ligneuses à la base, portant de nombreuses petites feuilles opposées lancéolées, avec une seule nervure médiane. Les fleurs disposées en petits verticilles, sont composées d'un calice oblique et strié et d'une corolle bleue ou violacée formant une lèvre supérieure

érigée et une lèvre inférieure trilobée, largement dépassée par les étamines. Son odeur, très intense et agréable, donne tout de suite envie de l'utiliser pour des préparations culinaires! On prend les feuilles et fleurs fraîches ou séchées, en petites quantités, pour aromatiser pâtés, viandes, sauces, soupes et salades. Dans la vallée, l'hysope est aussi utilisée pour élaborer des liqueurs et des vins.



Mais ce sont ces grandes propriétés médicinales qui sont les plus remarquables. Les agriculteurs de Lanslebourg l'utilisent encore aujourd'hui pour soigner leurs animaux.

Le secret de l'hysope couchée réside en partie dans la composition biochimique de ses composants volatiles qui permettent l'élaboration de **l'huile essentielle**: oxydes terpéniques, monoterpènes, monoterpénols, cétones, sesquiterpènes... Cet assemblage remarquable lui donne de nombreuses propriétés: anti catarrhale, **expectorante** (l'essence s'élimine par les poumons), **antiasthmaticque** (favorise la dilatation des bronches), **antivirale**, **antiseptique**, antifongique, antipyrétique, tonique (favorise la digestion), stimulante (appétit), sympathicotonique (hypertenseur), diurétique, emménagogue, vermifuge, anti cancer (?), cicatrisant, vulnéraire.

On pourra donc l'utiliser en usage interne pour soigner **asthme**, toux, rhinites, **bronchites**, rhume des foins, grippe, tuberculose, fièvres éruptives, inappétences, dermatoses, leucorrhées, hypotension, dyspepsies, atonies digestives, gastralgies, coliques, ballonnements, lithiases urinaires, parasites intestinaux, états cancéreux (?). En usage externe, on pourra l'appliquer sur les plaies, les ecchymoses, les eczéma, les herpès.

La façon la plus simple d'utiliser cette plante en **usage interne** est d'élaborer une infusion à partir des sommités fleuries séchées. On prépare une infusion en mettant **20 g d'hysope par litre d'eau** qu'on laisse infuser **pendant 1 heure**. On en boit 3 tasses par jour.

On réalise une infusion pour un **usage externe** en mettant **30 g de plante par litre d'eau**. Cette préparation peut être utilisée en compresses ou en lavages.

L'huile essentielle achetée dans le commerce peut être avalée mélangée à du miel à raison de 2 à 4 gouttes 3 fois par jour.

Je vous encourage donc à aller cueillir cette belle plante au plus vite...