

# LE TUSSILAGE

*(Pas d'âne, pas de cheval, chasse-toux, tacouné...)*



S'il existe une plante médicinale printanière à Bessans, c'est bien le tussilage (*Tussilago Farfara*). Les fleurs jaune flamboyant de cette petite plante vivace à rhizomes de la famille des Astéracées (ex famille des Composées dont le Pissenlit fait partie par exemple) apparaissent dès la fonte des neiges, avant l'apparition des feuilles. En réalité les fleurs se sont déjà formées à l'automne et n'attendent que les premiers rayons du soleil printanier pour s'épanouir, ce qui explique la précocité exceptionnelle de sa floraison. Cette particularité en fait un bon modèle d'étude de variation climatique pour les scientifiques. La phénologie est une science qui étudie l'influence du climat sur les processus biologiques comme la floraison. Des chercheurs Québécois ont utilisé le tussilage comme un véritable thermomètre floral, ils ont découvert que dans cette partie du monde, en 80 ans, la floraison de cette plante introduite dans les années 1910 au Québec, s'était avancée de 31 jours ! Vous pouvez vous amuser à Bessans à noter vous aussi chaque année la date de floraison du tussilage afin de suivre l'évolution climatique... Cette floraison précoce constitue une importante source de pollen et donc de protéines pour les abeilles qui sortent de leur léthargie hivernale, qui va leur permettre de développer leur couvain.

On trouve cette plante dans toute l'Europe surtout sur les terrains argileux, frais et humide, le long des chemins et des routes jusqu'à 3000 m d'altitude. Vous pourrez la découvrir aisément sur les bords de l'Arc. C'est une plante pionnière qui adore les terrains meubles, non encore stabilisés, à titre d'illustration, j'ai déjà vu cette année des fleurs de tussilage le long du télésiège du Claret le 5 Avril sur la digue de terre meuble qui longe cette installation !



Le tussilage est utilisé depuis des temps très anciens (Dioscoride, Pline, Galien) où il était considéré comme un excellent remède pectoral. Il faut cueillir les fleurs à partir du mois d'Avril, quand elles commencent à s'épanouir et les faire sécher rapidement en couches minces dans un endroit sec et aéré. Grâce à sa composition riche en flavonoïdes, caroténoïdes, ester sesquiterpénique (tussilagone), tanins, mucilages, zinc, vitamine C, on élabore avec le tussilage une tisane à vertu expectorante, légèrement sudorifique, dépurative et tonique, précieuse pour soigner toux, bronchites, asthme, trachéites, laryngites, convalescences de grippe et gastro-entérites. On met une cuillerée à dessert de fleurs pour une tasse d'eau bouillante, que l'on laisse infuser cinq à dix minutes, on filtre bien la tisane et on en consomme trois ou quatre tasses par jour entre les repas. Son utilisation doit se restreindre à

trois semaines de suite car ces fleurs contiennent une substance alcaloïde qui peut s'avérer néfaste pour le foie à long terme. Pour cette raison, les femmes enceintes ou qui allaitent, les enfants de moins de six ans, et les personnes souffrant de maladies hépatiques ne doivent pas consommer cette plante. La fleur de tussilage entre dans la composition de la tisane dite des « quatre fleurs », qui en contient en réalité sept ! C'est une belle synergie de plantes : coquelicot, mauve, guimauve, tussilage, violette, pied de chat, bouillon-blanc. On utilise un mélange égal de toutes ces fleurs séchées, avec lequel on prépare une tisane à raison de cinq grammes pour un litre d'eau. La fleur est comestible, elle dégage un parfum de réglisse et elle peut être consommée crue dans une salade en tout début de floraison ou cuite dans du beurre ou dans une omelette.



Après la floraison, en Mai-Juin, les feuilles, en forme d'empreinte de sabot d'âne, apparaissent et peuvent être utilisées dans les mêmes indications que les fleurs (on les mélange à ces dernières dans les tisanes) mais aussi en usage externe. On réalise une décoction de feuilles à raison d'une poignée par litre d'eau qui peut s'appliquer sur la peau et le cuir chevelu pour soigner dartres, teignes et dermatoses, ou s'utiliser en bains de pieds pour l'hyperhidrose plantaire. Les feuilles fraîches ou macérées toute une nuit dans l'eau peuvent être appliquées sur les plaies, brûlures, entorses et tumeurs. Les feuilles séchées peuvent être fumées comme succédané du tabac ou pour soigner toux et asthme (effet bronchodilatateur et apaisant). Les très jeunes feuilles, riches en vitamine C sont comestibles et peuvent être consommées crues en salade, puis, elles deviennent caoutchouteuses et sont alors meilleurs cuites, en beignets ou en potages.

Cette petite plante est donc d'une utilité extraordinaire pour calmer nombre de nos petits maux quotidiens, alors n'hésitez pas à la cueillir, tout en modérant les quantités prélevées dans la nature, il vaut mieux faire chaque année une très petite récolte que vous utiliserez tout au long de l'année...