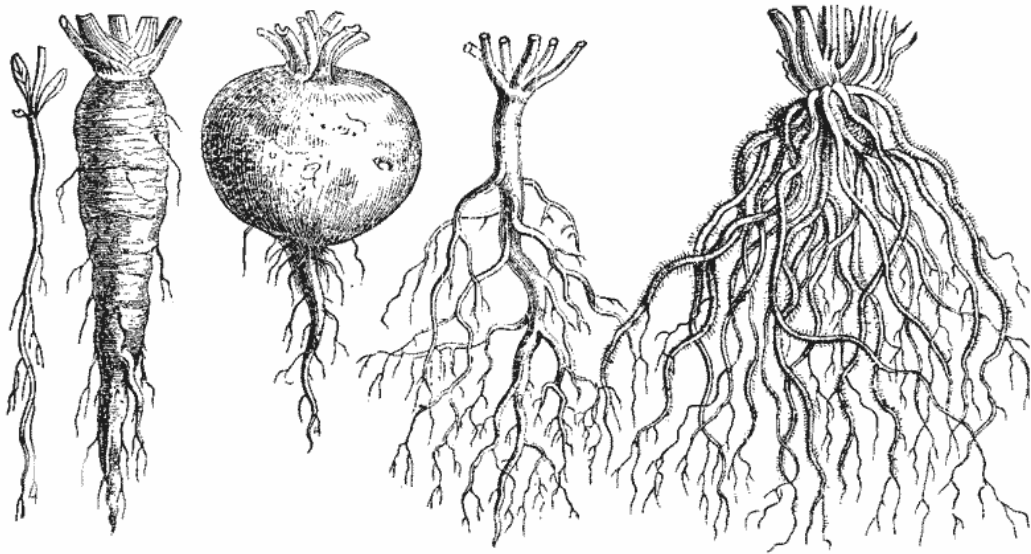


LES RACINES MÉDICINALES



Les racines sont les organes souterrains des plantes. Elles sont le lieu des échanges entre le végétal, l'eau et les sels minéraux. Elles sont parfois le site privilégié de la symbiose avec d'autres organismes vivants comme les champignons et les bactéries. Elles peuvent contenir des réserves permettant de nourrir à l'occasion certaines espèces animales comme le sanglier par exemple, des substances biochimiques complexes dont les propriétés peuvent être toxiques (la consommation de la racine d'Aconit est mortelle) ou bien au contraire médicinales.

Le moment idéal pour la récolte des racines est souvent la saison automnale, après la floraison. Il faut être certain de l'identité de la racine car, à cette période de l'année, la partie aérienne des plantes est souvent plus difficile à identifier. La plupart des racines peuvent être conservées par séchage, certaines au contraire ne sont utilisables qu'à l'état frais.

Ce ramassage doit plus que tout autre être raisonné, car il peut amener à la destruction de la plante mère et par conséquent à la disparition de l'espèce. C'est pourquoi je ne prendrai que quelques exemples de plantes très communes, vivant en colonies nombreuses sur la commune de Bessans. Je vous demanderai d'être plus que jamais respectueux de la nature si vous désirez vous lancer dans ce type de cueillette.

LA GRANDE BARDANE

(Arctium lappa, herbe aux teigneux, herbe aux pouilleux, choux d'ânes)



Cette grande plante bisannuelle, érigée et feuillue, de la famille des *astéracées*, peut mesurer jusqu'à 1,5 m de haut. On la trouve facilement dans Bessans au bord des ruelles.

Elle se compose de grandes tiges poilues portant peu de feuilles alternes et de grandes feuilles basales cordiformes pouvant mesurer jusqu'à 50 cm. Elle porte de gros capitules globuleux aplatis au sommet, portant des fleurons tubuleux rouge pourpré. Leurs nombreuses bractées florales se terminent par des soies en forme de crochet qui en s'accrochant aux vêtements et aux poils des animaux favorisent la dispersion des graines. Sa vigoureuse racine pivotante est médicinale, ainsi qu'à moindre échelle ses feuilles et ses semences.

Sa particularité est qu'il faut l'utiliser de préférence **fraîche** car la dessiccation inactive une grande partie de ses composants : huile essentielle, tanins, sels de potasse, de chaux et de magnésie, inuline et principe actif antibiotique comparable à la pénicilline.

Cette composition biochimique lui donne de nombreuses propriétés : dépurative, sudorifique, diurétique, cholérétique, laxative, antisyphilitique, antidiabétique (inuline), antibiotique (staphylocoque, streptocoque...), antivénéneuse, topique.

Les indications en **usage interne** sont : furonculoses, abcès, dermatoses, acné, dartres, eczémas, plaies, teigne, rougeole, goutte, rhumatismes, syphilis, diabète, lithiases urinaires, *morsures de vipères*.

Les indications en **usage externe** sont : séborrhée de la face, eczémas, ulcères, adénites, plaies purulentes.

Pour un usage interne, on confectionne une décoction de racines avec 40 grammes par litre d'eau que l'on laisse bouillir 10 minutes. Cette préparation peut être utilisée pour soigner la rougeole (1 cuillère à café toutes les 5 minutes, jusqu'à la fin de l'éruption qui est complète en 2 heures) ou bien les diverses indications citées à raison de 2 à 3 tasses par jour. Dans le cas particulier de la goutte, on réalise une décoction avec 60 g de racine par litre d'eau que l'on laisse bouillir 5 minutes et que l'on consomme à raison de 2 litres par jour entre les repas.

Pour un usage externe, on réalise une décoction à l'aide de 3 poignées de racines par litre que l'on laisse bouillir 20 minutes. On utilise la préparation en lavages pour les affections cutanées ou en massages du cuir chevelu pour lutter contre la *chute des cheveux*.

On peut aussi utiliser les feuilles fraîches écrasées en cataplasmes sur les morsures de serpents, sur le thorax lors d'affections pulmonaires et sur toutes les zones douloureuses (rhumatismes, goutte). Macérées dans l'huile d'olive, les feuilles hâtent la cicatrisation des ulcères.

Enfin, on peut consommer les racines de Bardane, en les faisant bouillir dans l'eau salée et en les préparant comme des salsifis.

Voilà donc une plante qui vit discrètement juste à côté de nous et qui ne demande qu'à nous aider dans nos maux quotidiens...

LA BENOITE DES RUISSEAUX

(*Geum rivale*, *herbe bénite*, *herbe de St Benoit*)



La Benoite des ruisseaux appartient à la famille des *rosacées*. C'est une plante herbacée vivace, duveteuse à feuilles lobées pouvant atteindre 70 cm de haut. Elle adore les milieux humides du plateau bessanais. Elle fleurit le long des ruisseaux du printemps jusqu'à l'automne. Ses fleurs forment des clochettes penchées vers le sol, crème à rose sombre avec un calice brun pourpré, contenant de nombreuses étamines. Ses fruits sont des akènes à styles plumeux et crochus.

Sa racine contient de l'*eugénol* (principe odorant du clou de girofle), des tanins, des résines...

Ces composants lui donnent des propriétés : tonique, astringente, sudorifique, fébrifuge (comme le quinquina), vulnéraire et révulsive.

Ses indications en **usage interne** sont : l'asthénie, les diarrhées, les dyspepsies, les hémorragies, la tuberculose, les fièvres intermittentes, les ophtalmies, les névralgies dentaires, les céphalées. On réalise une infusion avec 60 g par litre d'eau, on laisse infuser 10 minutes, et on boit ½ litre par jour, entre les repas, pendant quelques jours.

En **usage externe**, on peut l'utiliser pour soigner plaies, conjonctivites et blépharites. On fait une décoction avec 30 g de racines par litre d'eau que l'on utilise en lavages ou en compresses.

La Benoîte des montagnes (*Geum montanum*) possède les mêmes vertus thérapeutiques mais sa relative rareté limite son utilisation.

LA BUGRANE

(*Ononis repens*, herbe aux ânes, arrête-boeuf)



Ce petit arbuste à port érigé et étalé, portant en général quelques épines, appartient à la famille des *fabacées ex papilionacées* ou légumineuses, capable, grâce à une symbiose avec des bactéries du genre rhizobium présentes dans des nodules des racines, de fixer l'azote de l'atmosphère sous forme de précieuses protéines végétales. Ces plantes sont donc des fertilisants naturels pour les sols pauvres en azote. On trouve la Bugrane sur des sols secs, calcaires et bien drainés. Ses feuilles simples ou trifoliées sont généralement échancrées en leur sommet. Ses fleurs à 5 pétales en forme de papillon (l'étendard, les 2 ailes et la carène formée de 2 pétales), avec une carène et des ailes de même taille, pourprées ou roses forment des grappes feuillues et donneront des gousses bivalves pendantes à maturité. Sa racine est si robuste, qu'elle a la réputation de pouvoir stopper une charrue....

Les parties médicinales de cette plantes sont les feuilles, la fleur et la racine. Elles contiennent des omonosides, des glucosides isoflavoniques et du formononétol.

Ces substances donnent aux fleurs et aux feuilles des propriétés diurétiques, sédatives des voies urinaires, sudorifiques et astringentes. La racine a des propriétés diurétique, cholagogue et dépurative.

Les indications médicales des fleurs, feuilles et racine sont les lithiases rénales et hépatiques, les cystites, les rhumatismes, les angines (usage externe). La racine est indiquée spécifiquement dans les congestions du foie et les ictères.

On utilise les feuilles et les fleurs en infusion, à raison de 30 g par litre d'eau. On boit 3 tasses par jour entre les repas ou on l'utilise en gargarismes pour lutter contre les angines. La racine se prépare en décoction à raison d'une poignée par litre d'eau que l'on laisse bouillir pendant 5 minutes. (On peut y ajouter menthe, sauge, genièvre, anis, petite centaurée pour aromatiser). On boit cette préparation en 24 heures.

LA CARLINE

(*Carlina acaulis*, chardon argenté, chardon doré)



La Carline ressemble à un chardon très épineux, acaule, vivace à vie brève (mourant après la floraison) parfois bisannuel, de la famille des **astéracées**. C'est une plante que l'on trouve assez communément dans nos alpages. Ses feuilles sont disposées en rosettes, elles sont profondément découpées en segments dentés et piquants. Elle possède de grands capitules avec des bractées internes blanc à rose sur leur face interne des bractées externes découpées et épineuses et des fleurons tubuleux blanchâtres ou rougeâtres.

Sa racine possède des propriétés médicinales. Elle est tonique, diurétique, sudorifique, cholagogue, détersive et cicatrisante.

On l'utilise dans l'hydropisie, les atonies gastriques, les affections hépatiques et les cancers (?). On prépare pour ces indications une décoction avec 20 g de racine par litre d'eau et on en boit 3 tasses par jour.

En usage externe, on peut préparer une décoction avec 30 g de racine par litre d'eau que l'on utilise en lavages de bouche pour le cancer de la langue ou en lotion contre les dermatoses et la gangrène.

LA CONSOUDE

(*Symphitum officinale*, *grande consoude*, *herbe aux coupures*,
oreilles d'âne, *langue de vache*)



La Consoude est une grande plante vivace herbacée vigoureuse, à tiges érigées, rugueuses et cassantes formant une touffe, portant de grandes feuilles alternes lancéolées. On la trouve dans les jardins bessanais.

Elle appartient à la famille des **Borraginacées**. Ses fleurs, dont les corolles en 5 parties forment des cloches de couleur blanche, rose, ou violet-pourpre, sont rassemblées en inflorescences spiralées (cymes scorpioïdes, typiques de cette famille).

Sa racine est un rhizome rampant. C'est elle qui renferme des substances médicinales qui lui confèrent ces pouvoirs étonnants sur la croissance des épithéliums : tanins, mucilages, *allantoïne*, huile essentielle. L'ensemble est adoucissant, astringent et cicatrisant.

Ses indications en **usage interne** sont les diarrhées, les ulcères digestifs, les cancers gastriques, la tuberculose, les hématuries. On réalise pour ces indications une macération avec 3 à 4 poignées (100 à 150g) de racines par litre d'eau que l'on fait bouillir et que l'on laisse macérer toute une nuit. On boit cette préparation en 24 heures.

En **usage externe**, on l'utilisera sur les *plaies*, les *brûlures*, les *ulcères atones*, les crevasses du mamelon, les gerçures, les fissures annales, les leucorrhées, les *fractures et les lésions osseuses*. Pour ces

indications, on réalise une macération plus concentrée, en laissant bouillir pendant 15 minutes. On l'utilise alors en lavages, compresses ou injections vaginales. La racine fraîche râpée calme instantanément la douleur d'une brûlure et guérit les crevasses du mamelon.

Voici donc une plante à cultiver sans modération dans votre jardin, en l'arrosant abondamment pour qu'elle puisse vous livrer ses précieuses racines...

LA GENTIANE

(Gentiana lutea, grande gentiane, quinquina du pauvre)



Cette grande et belle plante vivace est une des figures emblématiques du monde végétal de nos prairies alpines de moyenne altitude. Elle appartient à la famille des **gentianacées**, avec ses **feuilles opposées**, vert-bleuté, lancéolées, à grosses nervures saillantes et parallèles, disposées le long d'une grande tige érigée et non ramifiée d'un mètre de haut environ. Ses fleurs jaunes que l'on peut admirer pendant l'été, sont disposées en verticilles, à la base des feuilles supérieures.

Sa racine est de préférence récoltée à l'automne après sa floraison. Broyée et fermentée, c'est un ingrédient bien connu pour fabriquer de nombreux apéritifs. Elle contient des glucosides (dont un, la gentiopicroine, est actif contre le paludisme), des ferments, de la pectine, une matière colorante, de l'acide gentiotannique, un principe volatil odorant, des matières huileuses, glutineuses, des mucilages.

Cette riche composition biochimique lui donne de nombreuses vertus médicinales : tonique amer, apéritive, stomachique, cholagogue, cholérétique, dépurative, antirhumatismale, leucocytogène (augmentation du nombre de globules blancs et donc amélioration des défenses immunitaires), antipaludéenne, fébrifuge et vermifuge.

De ces propriétés découlent de nombreuses indications pour les cas de : fatigue, dépression, inappétence, dyspepsie, atonie gastrique

et intestinale, anémie, convalescence, insuffisance hépatique, goutte, paludisme, tuberculose, diarrhée, parasites intestinaux.

Pour ces indications, on réalise une infusion (**très amère**) à base de 30 g de racine coupée, dans une litre d'eau, que l'on laisse bouillir 2 minutes et infuser toute une nuit. On boit une tasse avant les repas.

On peut aussi réaliser un mélange avec 30 g de racine et un litre de vin blanc que l'on laisse reposer 10 jours. On boit un verre à liqueur avant les repas.

Un autre vin de gentiane est composé de 30 g de racine et 50 g d'eau de vie que l'on laisse macérer 24 heures. On ajoute un litre de vin blanc et on laisse macérer pendant 6 jours. On filtre le mélange et on boit un verre à liqueur avant les repas.

La poudre de racine peut être utilisée mélangée à du miel à raison d'un gramme par jour (pointe du couteau), pour lutter contre la fatigue.

Pour toutes ces préparations, il faut bien respecter les proportions car, à doses élevées, la gentiane peut entraver la digestion et provoquer de vomissements.

Si vous avez des recettes à base de racine de gentiane, n'hésitez pas à les communiquer à BJA pour faire profiter un maximum de personnes des bienfaits de cette plante !

LA RENOUÉE BISTORTE

(*Polygonum bistorta*, *bistorte*, *faux épinard*, *serpentaire*, *langue de bœuf*)



Cette petite plante herbacée, vivace, mellifère, de la famille des ***polygonacées*** (tiges possédant de nombreux nœuds), est très commune dans les prairies humides du plateau bessanais. Ses petites fleurs rose vif forment des épis caractéristiques, visibles pendant tout l'été jusqu'au mois d'octobre. Ses feuilles oblongues, à longs pétioles, sont comestibles dans leur jeunesse et possèdent une saveur acide. Sa racine tortueuse, en forme de « s », lui donne son nom de « bistorte » (deux fois tordue). Ce rhizome est comestible (amer, il peut être cuit dans plusieurs eaux) et possède d'intéressantes propriétés médicinales.

En effet, la racine de la bistorte contient des tanins en grande quantité, de l'amidon, de l'acide gallique et oxalique.

De ce fait, elle est *astringente*, tonique, vulnéraire, cicatrisante, *antihémorragique*.

En **usage interne**, on l'utilise sur les *diarrhées*, les métrorragies (fibromes), les pertes blanches, les urétrites, les hémorroïdes, la tuberculose, les fièvres intermittentes (associée à la Gentiane). On prépare une décoction avec 30 g de racine pour un litre d'eau. On laisse bouillir 5 minutes et on consomme 4 tasses par jour. Certains auteurs préconisent une simple macération de 60 g de racine dans l'eau froide pendant 6 à 12 heures que l'on boit à raison de 4 tasses par jour entre les repas. On peut aussi réaliser un vin avec une macération de 24 heures de 125 g de racine de bistorte concassée et 250 g d'alcool à 45°. On ajoute du vin rouge pour obtenir un litre de préparation. On laisse macérer 4 jours, on filtre et on consomme de 50 à 100 g par jour.

En **usage externe**, elle permet de soigner plaies, stomatites, pharyngites, aphtes, urétrites, pertes blanches, hémorroïdes, diarrhées. On utilise pour ces usages, 2 poignées de racines par litre d'eau que l'on laisse bouillir 15 minutes. On utilise cette préparation, en injections dans les leucorrhées et les urétrites ; en lavements pour lutter contre les hémorroïdes et les diarrhées ; en compresses comme antiseptique et cicatrisant des plaies ; en gargarismes pour soigner aphtes, angines et pour fortifier les gencives. Les feuilles fraîches écrasées peuvent être mises sur les blessures pour lutter contre les hémorragies. La poudre de racine inhalée stoppe les saignements de nez.

Cette petite plante peut donc s'avérer extrêmement précieuse pour les hommes comme pour les animaux. Il est en effet connu que certains carnivores sauvages comme le renard par exemple, consomment sa racine pour se soigner notamment lorsqu'il souffre de diarrhée...

LA RENOUÉE DES OISEAUX

(Polygonum aviculare, traînasse, herbe à cents nœuds, herbe aux panaris, sanguinaire, herbe des saints-innocent, herbe aux cochons)



La Renouée des oiseaux appartient à la même famille que la Renouée bistorte. Cette petite plante annuelle, mellifère, discrète, aux tiges étalées sur le sol est une véritable plante « domestique » ; elle se trouve un peu partout autour des maisons à Bessans. Elle est robuste et peut coloniser rapidement de grandes zones. Cette plante possède des feuilles alternes, lancéolées, à court pétioles formant une gaine autour de la tige. Ses petites fleurs solitaires ou en petites grappes, groupées à l'aisselle des feuilles, sont de couleur verdâtre à marges roses ou blanches. La floraison s'étale de juin à novembre. La pollinisation donnera naissance à des fruits secs trigonaux, très appréciés des oiseaux. Les parties aériennes de la plante pourront être récoltées et séchées dès le mois de juin, la racine le sera pendant l'automne. Cette plante est appréciée des agriculteurs car ils peuvent l'utiliser pour nourrir les cochons.

Sa racine contient une huile essentielle, des anthraquinones, de la silice, des glucotanins. Elle est de ce fait, tonique, astringente, *hémostatique, antidiabétique*, dépurative, diurétique et elle *rééquilibre les sécrétions intestinales*. Elle peut être donc utilisée lors de diarrhées, pertes blanches, hémorroïdes, hémorragies diverses, varices, couperose, tuberculose, *diabète*, albuminurie, lithiases biliaires et urinaires, oliguries, cellulite, goutte, rhumatismes.

Dans ces indications, on prépare une infusion de racines ou des parties aériennes de la plante avec une cuillère à dessert par tasse d'eau. On laisse bouillir 2 minutes, puis infuser 20 minutes et on boit 2 à 4 tasses par jour.

La plante fraîche pilée est vulnéraire et peut se mettre sur les plaies pour stimuler leur guérison.

LA VALÉRIANE OFFICINALE

(*Valeriana officinalis*, herbe aux chats, herbe à la meurtrie, herbe de Saint- Georges)



La Valériane est une belle plante vivace pouvant atteindre 1,5 m de haut. Elle appartient à la famille des **valérianacées**. On la trouve le long des chemins et des fossés humides, sur la lisière des forêts sur le plateau de Bessans. Ses feuilles opposées sont profondément divisées en un nombre impair de folioles pointus et dentés. Elles sont disposées sur de grandes tiges dressées, glabres, cylindriques, cannelées et creuses. Les feuilles du bas sont pétiolée, celles du haut sessiles. Ses petites fleurs irrégulières blanc rosé s'épanouissent pendant l'été. Elles sont groupées au sommet des tiges en magnifiques corymbes arrondies. Les fruits sont des akènes ovales surmontés d'une aigrette plumeuse. Elle possède un rhizome vertical gris-jaune, recouvert de longues racines, qui contient les propriétés médicinales de cette plante. L'odeur forte de la valériane est connue pour attirer les chats et les rendre euphoriques !

Sa racine contient une huile essentielle, de l'acide valérianique, un glucoside, un alcaloïde.

Cette composition en fait un *équilibrant du système nerveux*, somnifère, antispasmodique et anticonvulsivant, légèrement vermifuge.

Les indications sont les neurasthénies, les névroses, l'hystérie, l'hyperexcitabilité psychique et sensorielle, les convulsions infantiles,

l'épilepsie, les *insomnies*, les tachycardies, les douleurs menstruelles, le surmenage, les bouffées de chaleur, l'asthme nerveux, le stress, l'anxiété, la désaccoutumance au tabac.

On l'utilise en principe pendant 8 à 10 jours de suite, en laissant des intervalles de 15 jours à 3 semaines entre les cures. **Il faut respecter ce principe car l'usage immodéré de la Valériane peut entraîner une toxicomanie.**

On réalise une préparation (nauséabonde !) avec 100 g de racines pour un litre d'eau tiède que l'on laisse macérer pendant 12 heures. On en boit 2 à 3 tasses par jour entre les repas.

On peut aussi réaliser une infusion avec 2 à 3 g de racine que l'on laisse infuser pendant 5 à 10 minutes dans 150 ml d'eau bouillante. On avale cette préparation 30 à 60 minutes avant de se coucher pour lutter contre les *troubles du sommeil* (pendant 15 jours de suite dans ce cas précis) ou bien 5 fois par jour pour calmer l'anxiété.

On peut aussi se préparer un bain calmant en laissant infuser 100 g de racine dans 2 litres d'eau bouillante et que l'on rajoute dans l'eau du bain.

Comme vous pouvez le constater la Valériane mérite bien son surnom de véritable **valium végétal** ! À consommer avec modération tout de même et à ne pas associer avec d'autres médicaments agissant sur le système nerveux sans avis médical. **Il faut aussi faire attention quand on prend de la valériane dans la journée car son effet sédatif peut être dangereux lors de certaines activités qui demandent une grande vigilance, comme la conduite d'un véhicule ou la manipulation d'objets dangereux...**