

LA REINE DES PRÉS

(Spirée ulmaire, Fausse spirée, Filipendule ulmaire, Barbe de bouc, Herbe aux abeilles, Belle des prés)



La reine des prés (*spiraea ulmaria* ou *filipendula ulmaria*) est une plante de la famille des *Rosacées*. Son allure élégante et élancée (elle peut mesurer jusqu'à 1,5 m de haut), ainsi que sa préférence pour les prairies humides lui ont sans doute valu son nom commun. Sa tige rougeâtre, glabre et anguleuse porte, durant le mois d'août, de multiples fausses ombelles ramifiées, composées de multiples fleurs à cinq pétales de couleur crème desquelles s'exhale un fort parfum. Cet arôme fut utilisé autrefois pour parfumer la bière, l'hydromel, le vin, les crèmes, les desserts, les dentifrices ... Ses graines enroulées en hélice sont à l'origine du nom de spirée que l'on donne aussi à cette plante.



On peut récolter des bouquets de longues tiges fleuries dans les prairies du plateau bessanais et sur le bord des chemins humides. On les fait sécher la tête en bas dans un endroit frais et sec, un grenier par exemple. De nombreux principes actifs sont présents dans toutes les parties de la plante : *acide salicylique*, fer, soufre, calcium, glucosides, gaultérine, spiréine, héliotropine, vanilline. C'est en s'inspirant des dérivés salicylés contenus dans la reine des prés (dont les propriétés antidouleurs étaient déjà bien connues depuis longtemps) qu'un chimiste strasbourgeois, Charles-Frédéric Gerhardt, a réussi à synthétiser l'acide acétyl-salicylique, plus connu sous le nom d'aspirine, découlant directement du mot spirée. L'action médicinale de la reine des prés est une très belle illustration d'une théorie selon laquelle les

plantes d' "eau" soignent les pathologies de "feu" que sont la fièvre, l'inflammation , la douleur et les irritations du système nerveux (l'eau éteint le feu aussi dans l'organisme).

Cette composition chimique exceptionnelle explique les propriétés médicinales de la plante : diurétique (éliminateur de l'acide urique, de l'urée et des chlorures), sudorifique, cholérétique, astringente, somnifère, fébrifuge, tonique du cœur et de l'estomac, antispasmodique, cicatrisante.



En usage interne, on l'utilise pour toutes les rétentions liquidiennes de l'organisme (œdèmes, hydropisie, hydarthrose, ascite), les oliguries, les rhumatismes, l'arthritisme, les lithiases urinaires, les insuffisances biliaires, les diarrhées, les névrites, les migraines, la cellulite, la prévention des maladies cardio-vasculaires. La façon la plus simple de bénéficier de tous ces bienfaits est d'élaborer une infusion (à ne jamais faire bouillir) avec 3 ou 4 feuilles fraîches ou une cuillerée à café de sommités fleuries séchées pour une tasse d'eau bouillante que l'on laisse infuser 10 minutes. On consomme 3 à 5 tasses par jour entre les repas, pendant 21 jours. Contre la cellulite, on verse 1/4 de litre d'eau bouillante sur une cuillerée à soupe de plante. On laisse macérer pendant la nuit et on boit la préparation au réveil.



En usage externe, on applique des feuilles fraîches sur les coupures, les brûlures, les ulcères. On peut aussi faire bouillir 2 poignées de plante sèche dans un litre d'eau pendant 15 minutes. On applique cette préparation chaude sur les rhumatismes ou avec des compresses sur les plaies et les ulcères.

On ne note pour l'utilisation de cette plante aucune toxicité ni effets secondaires, c'est donc une plante à usage familial idéal. Aucune raison donc de se priver d'un tel don de la nature !!!

Cette plante très utile n'est pas directement en voie de disparition mais a néanmoins fortement régressé dans de nombreuses régions à cause de l'assèchement par l'homme des zones humides. Il est donc important de préserver de tels endroits, aussi bien pour leur flore bienfaisante que leur faune si particulière.